इकाई 2

परिवार, समुदाय और समाज के प्रति समझ

इकाई 2 के अध्यायों में आपको स्वयं के प्रति और उन कारकों के प्रति समझ विकसित करने के बारे में बताया गया है जो आपके द्वारा निर्णय लेने को प्रभावित करते हैं। आइए अब हम परिवार, समुदाय और समाज को समझें जिसके हम अंग हैं। अध्याय 9 के पहले खंड में संपर्क में आने वाले महत्वपूर्ण व्यक्तियों के साथ संबंधों और परस्पर क्रियाओं के विषय में बताया गया है। दूसरे खंड अध्याय 10 में स्वास्थ्य, कार्य, संसाधनों, शिक्षा और वेशभूषा के चलनों के सरोकारों और ज़रूरतों की किशोरों के विविध सामाजिक संदर्भों में चर्चा की गई है।

अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों से संबंध और मेल-जोल

क. परिवार

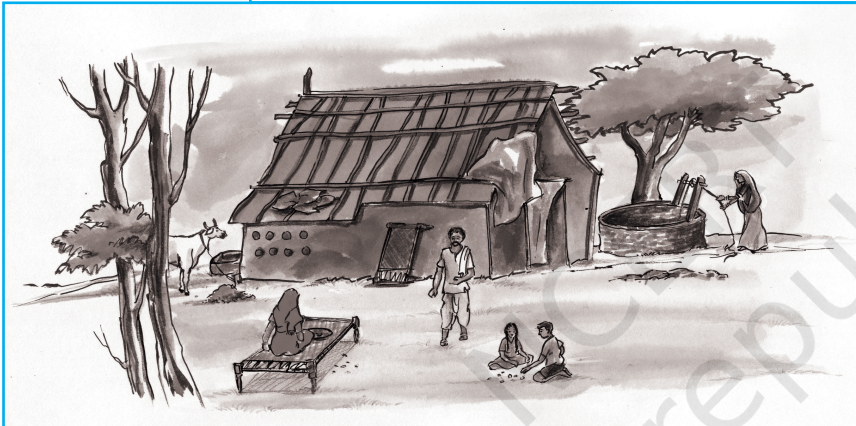
अध्याय 9

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी समर्थ होंगे–

- परिवार का अर्थ और परिभाषा समझने में,
- परिवार के महत्त्व और उसके कार्य को स्पष्ट करने में,
- व्यक्ति के समग्र विकास में परिवार की भूमिका का वर्णन करने में,
- पारिवारिक जीवनचक्र का ज्ञान प्राप्त करने में,
- परिवार के क्रियाकलापों का विश्लेषण करने में, और
- परिवार में प्रभावी संचार के महत्त्व को समझने में।

परिवार का महत्त्व

आगे दिए गए चित्रों में आप बच्चों को उनके घरों में देख सकते हैं। ध्यान दें कि इन चित्रों में वयस्क, बच्चों के साथ-साथ बुजुर्गों की भी देख-रेख कर रहे हैं। कुछ चित्रों में सिर्फ माता या पिता और बच्चे हैं। ये सभी एक-दूसरे के साथ या तो खून के रिश्ते से या विवाह के ज़रिए या गोद लेने के कारण संबंधित हैं। सामाजिक, आर्थिक या सांस्कृतिक विविधता कुछ भी क्यों न हो, एक चीज सभी परिस्थितियों में एक समान है वह यह है कि कम-से-कम दो या दो से अधिक पीढ़ी के व्यक्ति साथ-साथ रहते हैं अर्थात् माता और बच्चे, दादा-दादी और बच्चे, माता-पिता और वयस्क अविवाहित बच्चे जिनका एक-दूसरे के साथ खून का या विवाह का रिश्ता है। इसका एक अपवाद है – दो वयस्क पति और पत्नी हैं, जो एक ही पीढ़ी के हैं तथापि वे परिवार की शुरुआत करते हैं।

9क.1 परिचय

आप और आपके सभी सहपाठी अपने परिवारों के साथ रहते हैं। **परिवार** समाज की मूल इकाई है। बच्चों और वयस्क दोनों की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए परिवार ज़रूरी है। परिवार किसी भी समाज की संस्कृति को बनाए रखने में भी सहायता करता है। यह सभी बच्चों की देखभाल और परवरिश द्वारा उनके संपूर्ण विकास में योगदान देता है। पिछले अध्यायों में आपने पढ़ा कि किस प्रकार पर्याप्त पोषण और अन्य अनुभव बच्चे की शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल में योगदान देते हैं। इसी प्रकार, एक बच्चे के बढ़ने और समाज का एक अच्छा एवं उत्पादक सदस्य बनने के लिए उसमें सकारात्मक सामाजिक–भावात्मक अनुभव और संबंध एवं अपनत्व की भावना होना अनिवार्य है। बच्चों के पालन–पोषण के साथ-साथ परिवार बच्चों को ये सभी अनुभव प्रदान करने का प्रयास करता है। आप अपने परिवार में ऐसी घटना का स्मरण करें जब आपको बहुत बुखार था। आपके माता–पिता ने आपकी कैसे देखभाल की? या वह समय जब आप प्रसन्न और खुश नहीं थे और आपके परिवार के दूसरे सदस्यों ने आपको खुश करने के लिए किस प्रकार प्रयास किए। प्रत्येक के जीवन में ऐसे कई उदाहरण मिलते हैं जहाँ माता–पिता, भाई–बहन या दूसरे सदस्यों ने आपको सांत्वना और प्रोत्साहन दिया होगा। इस प्रकार से परिवार न केवल पालन–पोषण करते हैं बल्कि वे आवश्यकता के समय स्थिरता और सहायता भी प्रदान करते हैं। प्रत्येक बच्चे को परिवार में पालन–पोषण का अधिकार है।

सभी बच्चे ऐसे भाग्यशाली नहीं होते कि जिनके माता–पिता दोनों एक साथ ही एक ही छत के नीचे रहते हों। अपने आस–पास में आप ऐसे कुछ बच्चे देख सकते हैं जिन्होंने अपने माता या पिता को मृत्यु के कारण खो दिया है। ऐसे मामलों में जीवित माता या पिता, सामान्यतः दोनों का दायित्व निभाता है। दादी, नानी, चाची, मौसी आदि उसकी सहायता कर सकते हैं। हम यह भी जानते हैं कि कई बार माता और पिता को एक साथ रहने में समस्याएँ होने के कारण अलग होने का निर्णय भी लेना पड़ सकता है। ऐसी परिस्थितियों में बच्चों की देखरेख एक ही अभिभावक द्वारा की जाती है।

जहाँ तक संभव हो बच्चों को उनके परिवारों से अलग नहीं करना चाहिए। अब आप उन बच्चों के बारे में सोच सकते हैं जो दुर्भाग्यपूर्ण परिस्थितियों जैसे कि बाढ़, भूकंप आदि के कारण बेसहारा हो जाते हैं। वे परिवार में रहने का अनुभव कैसे प्राप्त कर सकते हैं? ऐसी परिस्थितियों में उनका किसी के द्वारा गोद लेना या किसी संस्था में उनकी देखभाल होना ही एकमात्र विकल्प है। इन बच्चों की देखभाल करना राज्य की ज़िम्मेदारी होती है।

आपने ऐसे बच्चों या किशोरों को देखा होगा जो बेघर प्रतीत होते हैं। उनमें से कुछ तो जीविका की खोज में अपने आप घर या बाल संस्थाएँ छोड़ देते हैं। कुछ को परिवार त्याग देते हैं या कुछ लापता हो जाते हैं। ऐसे बच्चों को ''अनाथ बच्चे'' कहा जाता है। वे साधारणतः अपने मूल परिवारों में नहीं रहते हैं परंतु गलियों में वे जिन अन्य बच्चों के साथ रहते हैं वे उनके लिए परिवार जैसे ही बन जाते हैं। कभी–कभी ऐसे बच्चे अपने परिवारों में लौट आते हैं।

अतः हम परिवार को इस प्रकार से पारिभाषित कर सकते हैं – *व्यक्तियों का एक समूह जो विवाह के बंधन, खून के रिश्ते या गोद लिए जाने से बँधकर एक परिवार का निर्माण करते हैं, जो पति और पत्नी, माता और पिता, पुत्र और पुत्री, भाई और बहन की अपनी–अपनी सामाजिक*

भूमिकाओं में एक-दूसरे के साथ परस्पर व्यवहार करते हैं और एक समान संस्कृति का सृजन करते हैं।

जब आप अपना परीक्षा प्रपत्र भरते हैं तब आपको परिवार के मुखिया का नाम लिखना होता है। आपने किसका नाम लिखा? अपने खुद के नाम पर विचार करें। आपका पहला नाम माता-पिता द्वारा चुना हुआ नाम है परंतु बहुतों के लिए दूसरा नाम जो उपनाम (surname) कहलाता है, परिवार के सभी सदस्यों के लिए एक ही होता है। यह अधिकांशतः पिता के परिवार का नाम होता है। उत्तर-पूर्व और दक्षिण की जनजातियों में दूसरा नाम माता के परिवार का होता है। जो परिवार पहचान के लिए पिता के नाम का उपयोग करते हैं वे **पितृवंशीय** कहलाते हैं और जो माता के नाम का उपयोग करते हैं, वे **मातृवंशीय** कहलाते हैं। **पितृवंशीय/मातृवंशीय** होना सुनिश्चित करता है कि निर्णायक कौन है पिता या माता। इससे भी अधिक महत्वपूर्ण यह है कि उत्तराधिकार के नियम भी इन्हीं से बने होते हैं।

पितृस्थानिक और मातृस्थानिक का आशय आवास व्यवस्था से है। पितृस्थानिक परिवार वे परिवार हैं जो पिता के मूल घर में और मातृस्थानिक परिवार वे परिवार हैं जो माता के मूल घर में रहते हैं।

एक साथ रहने वाले व्यक्तियों के आधार पर ही परिवार की पहचान की जा सकती है कि वह एकल परिवार है या विस्तृत परिवार। यदि आप अपने माता-पिता, भाई-बहनों के साथ रहते हैं तब यह **एकल परिवार** कहलाता है। आप में से कुछ के दादा-दादी या चाचा-चाची आपके साथ रहते हैं जो **विस्तृत परिवार** कहलाता है। **संयुक्त परिवार** वह परिवार है जहाँ कई पीढ़ियों के सदस्य एक साथ रहते हैं विशेष रूप से विवाहित दंपत्ति (सामान्यतः बेटे) और उनके विवाहित, अविवाहित बच्चे तथा उनके भी बच्चे एक साथ रहते हैं। इसका आकार बहुत बड़ा हो सकता है और बहुधा एक ही पेशे के होते हैं। जिन परिवारों में माता-पिता के अलावा अन्य वयस्क भी रहते हैं वहाँ साधारणतः कार्य और ज़िम्मेदारी परस्पर बाँटी जाती है, विशेषतः बच्चों की देखरेख। एकल परिवारों में माता-पिता अधिकांशतः अपने बच्चों की देखभाल स्वयं करते हैं। कुछ परिवारों में आप पाएँगे कि यद्यपि दादा-दादी या दूसरे परिवार के सदस्य एक साथ परिवार में नहीं रहते हैं लेकिन वे नियमित रूप से वहाँ रहने के लिए आते रहते हैं। कभी-कभी यदि माता-पिता दोनों काम करने के लिए बाहर जाते हैं तो वे बच्चों को रिश्तेदारों के पास छोड़ जाते हैं। इसलिए यद्यपि बच्चे एकल परिवार में रह रहे हैं तथापि उन्हें दूसरों के साथ परस्पर क्रियाओं/व्यवहारों का अनुभव भी प्राप्त होता है। बड़े परिवार के लाभ और हानि दोनों हैं परंतु सदस्यों की खुशहाली अधिकांशतः संबंधित व्यक्तियों पर निर्भर करती है।

9क.2 परिवार के कार्य

परिवार की संरचना या सदस्यों की संख्या या परिवार का स्थान जो भी हो, यह संस्था अपने सदस्यों, विशेष रूप से बच्चों के लिए कुछ अनिवार्य कार्य प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है जो निम्नलिखित हैं –

1. **पालन पोषण करना –** सभी परिवार, दंपत्ति के जीवन यापन, संतान उत्पन्न करने और वंश को आगे बढ़ाने के लिए विधिसम्मत आधार प्रदान करते हैं। अपने बचपन के अनुभवों को याद

करने पर आप पाएँगे कि सभी परिवार अपने बच्चों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए उनका पालन-पोषण करते हैं। अपनत्व की भावना को बढ़ावा देने में देखभाल के माध्यम से भावात्मक ज़रूरतों का प्रावधान भी उतना ही महत्त्व रखता है। जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं दूसरों द्वारा चाहे जाने और प्यार पाने की आवश्यकता कम नहीं होती है। अपनत्व एवं प्यार की आवश्यकता हर उम्र में रहती है, यद्यपि अभिव्यक्ति और उद्गार के रूप अलग-अलग हो सकते हैं। ऐसा लग सकता है कि एक किशोर लड़के को पालन-पोषण की आवश्यकता नहीं है, शरीर में अचानक आए परिवर्तनों और स्वायत्तता की आवश्यकता के कारण ऐसा आभास होता है। परंतु उसे भी देखभाल करने वाले स्नेहपूर्ण परिवार की आवश्यकता होती है। दादी भी अपना समय व्यतीत करने के लिए अपने नाती-पोतों का बेसब्री से इंतजार करती है। इस तरह से परिवार हर उम्र में विभिन्न अनुभवों और परिस्थितियों द्वारा अपने सदस्यों को महत्वपूर्ण प्यार और देखभाल देने का प्रयास करता है।

2. **समाजीकरण** – यह दैनिक पारस्परिक क्रियाओं द्वारा युवा पीढ़ी को सामाजिक प्रक्रियाओं से अवगत कराने की प्रक्रिया है। हम देख सकते हैं कि परिवार की स्थिति विशिष्ट है। यह समाजीकरण प्रक्रिया द्वारा परंपराओं को जारी रखने और बदलाव के बीच कड़ी का कार्य करता है। परिवार में 'हम' की भावना अभिवृत्तियों और भावनाओं को अभिव्यक्त करने में सहायक होती है। आप ने कितनी बार अपने माता या पिता को यह कहते सुना होगा कि – ''नहीं तुम यह नहीं कर सकते क्योंकि हमारे परिवार में ऐसा नहीं होता'' या ''हमारे परिवार में बच्चों को बहुत पढ़ना पड़ता है।'' जो मूल्य परिवार बच्चों को देते हैं वह बहुधा रूपांतरित हो जाते हैं और उन्हें समुदाय, क्षेत्र और राष्ट्र के सामान्य सामाजिक परिदृश्य से लेकर अपनाया जाता है। यद्यपि बहुत-सी प्रथाएँ सामान्य होती हैं लेकिन प्रत्येक परिवार इन्हें अपने विशिष्ट तरीके से अपनाता है।

क्रियाकलाप 1

आपके परिवार में लड़कों और लड़कियों को क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए, इन बातों की सूची बनाएँ। कक्षा में इन पर चर्चा करें और दूसरे परिवारों के बच्चों की सूची से इसकी तुलना करें। इससे आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि भले ही इनमें समानताएँ हैं, फिर भी प्रत्येक परिवार अपने सदस्यों को विशिष्ट अनुभव प्रदान करता है।

3. **परिवार के सदस्यों को दर्ज़ा प्रदान करना और उनकी भूमिका** – क्या आप ने यह महसूस किया कि विद्यालय में आप भले ही लड़की हों या लड़का, आपका दर्ज़ा यहाँ एक विद्यार्थी का ही है, परंतु अपने घर में आपका दर्ज़ा भिन्न है, और हर परिवार में भिन्नता हो सकती है। किशोर लड़का पुत्र, भाई या देवर/साले की भूमिका में हो सकता है। प्रत्येक भूमिका की कुछ ज़िम्मेदारी और विशेषताएँ होती हैं जो सामाजिक रूप से पारिभाषित होती हैं। ये व्यवस्थाएँ व्यक्ति के जीवन में स्थिरता लाती हैं और भविष्यसूचक होती हैं क्योंकि इससे दिन-प्रतिदिन की ज़िम्मेदारियाँ निभाना आसान हो जाता है।

क्रियाकलाप 2

कक्षा में ''परंपरा आधुनिक जीवन के लिए बाधक है'' विषय पर वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन करें।

परंपराओं के नकारात्मक और सकारात्मक पहलुओं को नोट करके निष्कर्ष निकालें।

4. **आर्थिक कार्य** – पूरे विश्व में माता-पिता परिवार की व्यवस्था करने हेतु जीविका उपार्जन में व्यस्त रहते हैं। परिवार अपने बच्चों, अन्य वयस्कों, वृद्ध व्यक्तियों और विकलांग बच्चों/वयस्कों के लिए व्यवस्था करते हैं जो अस्थायी रूप से अनुत्पादक हो सकते हैं। परिवार और समुदाय से प्राप्त आपके अपने अनुभव इस विषय की पुष्टि कर सकते हैं।

परिवार समाज की प्राथमिक इकाई है। समुदाय और समाज के साथ संबंध बनाए रखना भी इसके क्षेत्र में है। इस प्रकार से परिवार को अपने रिश्तेदारों, मित्रों, समुदाय और देश के साथ संबंध बनाए रखने के लिए भी संसाधनों का उपयोग करने की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए हम विभिन्न समूहों में योगदान देते हैं जैसे पंचायत और कल्याणकारी संघों, विवाह और जन्मदिन जैसे उत्सवों में उपहार देते हैं और सामाजिक कार्यक्रमों में भी भाग लेते हैं। ये सभी बड़े समाज में परिवार की सक्रिय भागीदारी के उदाहरण हैं।

क्रियाकलाप 3

अपने माता-पिता से बातचीत करें और हाल में हुए विशेष व्ययों को नोट कर लें जैसे, रिश्तेदार या मित्र के लिए उपहार। उपहारों की राशि और विकल्पों तथा अपने माता-पिता की किसी टिप्पणी को नोट करें।

5. **मनोवैज्ञानिक सहारे की आवश्यकता को पूरा करना** – प्रतिदिन परिवार के सदस्य घर से बाहर विभिन्न स्थानों के लिए निकलते हैं, उदाहरण के लिए बच्चे स्कूल जाते हैं और माता-पिता अपने कार्य स्थलों पर जाते हैं। इसके बावजूद दिन के अंत में परिवार में वापस आने पर हमेशा आनंद की अनुभूति होती है। रोटी, कपड़ा और मकान की बुनियादी आवश्यकताओं के साथ-साथ एक व्यक्ति को अंतरंग मानवीय सहानुभूति, स्वीकार्यता और प्यार की आवश्यकता होती है। यह सुरक्षा की भावना व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिए काफी महत्वपूर्ण समझी जाती है। घर में सकारात्मक माहौल का अभाव किसी भी उम्र में तनाव और परेशानी का कारण बन सकता है। इस प्रकार अपने सभी सदस्यों के लिए सामंजस्यपूर्ण संबंध और सहयोगात्मक भूमिका बनाए रखना परिवार के सभी

सदस्यों की महत्वपूर्ण ज़िम्मेदारी है। परिवार में सदस्य एक-दूसरे की देखभाल करने वाले होने चाहिए और उनमें पारस्परिक संबंध सौहार्दपूर्ण होना चाहिए। हम एक-दूसरे को प्यार देना और प्यार लेना सीखते हैं। यह भावी विकास के लिए आधार प्रदान करता है। अधिकांश समाज प्रेमपूर्ण संबंधों के लिए परिवार पर निर्भर करते हैं।

यहाँ यह दोहराना महत्वपूर्ण है कि कुछ ऐसे बेसहारा बच्चे भी हैं जिन्हें अपने स्वयं के परिवार से सामाजिक और मनोवैज्ञानिक सहारा नहीं मिलता है। वे ऐसा सहारा अपने साथियों से या उसी परिस्थिति के वयस्कों से चाहते हैं। बहुत से परित्यक्त या अनाथ बच्चे राज्य या विभिन्न गैर-सरकारी संगठनों द्वारा चलाए जाने वाले बालगृहों में रहते हैं। उन सभी को देखभाल और शिक्षा प्राप्त करने का अधिकार है।

6. **अन्य कार्य –** परिवार अन्य कार्य भी करता है जो मनोरंजक, धार्मिक और सामाजिक हैं और समाज की निरंतरता के लिए महत्वपूर्ण हैं।
   परिवार सामान्यतः सामाजिक उत्सव जैसे जन्मदिवस, पूजा, समारोह तथा अन्य ऐसे कार्यकलापों के लिए एक-दूसरे के घर जाते हैं।

परिवारों का एक अन्य महत्वपूर्ण कार्य अपने बच्चों को सामाजिक दायित्वों को निभाने के लिए तैयार करना है। परिवार नागरिक मूल्यों की 'पाठशाला' है। क्या आप संपत्ति या वस्तु पर स्वामित्व संबंधी अपने पहले पाठ का स्मरण कर सकते हैं जब गलती से अपने घर आप दूसरे बच्चे की पेंसिल या रबड़ ले गए और आपको उसे वापस करने के लिए कहा गया था। इसी प्रकार यदि आप अपने बचपन के अनुभवों को याद करेंगे तब आप उन घटनाओं को स्मरण कर पाएँगे जो परिवार द्वारा आदान-प्रदान करने, प्रेम, सहयोग, सहन करने, त्याग और आज्ञा पालन करने का सुअवसर प्रदान करती हैं। ये गुण व्यक्ति को स्वस्थ नागरिक के रूप में विकसित होने में समर्थ बनाते हैं।

9क.3 पारिवारिक जीवन चक्र

सगुना अपनी बड़ी बहन की शादी में गई थी। शादी से वापस आने पर उसने अपनी माता से पूछा "क्या सुधा दी और जीजाजी को परिवार कहना चाहिए? या क्या वे दंपत्ति ही हैं?" उसकी माता ने थोड़ी देर सोचा और उत्तर दिया कि "देखो सगुना, सुधा और उसके पति दंपत्ति हैं; तथापि वे परिवार की आरंभिक अवस्था में हैं"। क्या आपको पारिवारिक जीवन में अवस्थाओं के बारे में जानकर आश्चर्य हुआ है? अपने आस-पास के परिवारों को आप देखें तो आपको अलग-अलग परिवारों में विभिन्न अवस्थाएँ दिखाई देंगी। यदि हम सुधा और उसके पति का ही उदाहरण लें तो जब शीघ्र ही उनके बच्चे होंगे जो नवजात से वयस्क बन जाएँगे और तब वे अपना खुद का परिवार बसाएँगे। जहाँ संभवतः वृद्धा सुधा और उसका पति घर में पति-पत्नी के रूप में रहेंगे। जो चक्र उनके दंपत्ति बनने से आरंभ हुआ था वह उन्हें पुनः दंपत्ति बना देगा। इस प्रकार से आप देखेंगे कि वस्तुतः संपूर्ण पारिवारिक जीवन चक्रीय है। इसलिए यह 'पारिवारिक जीवन चक्र' कहलाता है। बॉक्स में आप पारिवारिक जीवन चक्र की विभिन्न अवस्थाओं से परिचित होंगे। प्रत्येक अवस्था में चुनौतियाँ और दायित्व हैं जो पारिवारिक जीवन के उस चरण में उसके सदस्यों के विकास के लिए लाभकारी होते हैं।

पारिवारिक जीवन चक्र पारिवारिक जीवन का अनुदैर्ध्य दृष्टिकोण अपनाता है। वर्षों तक चलता यह दृष्टिकोण क्रमिक चरणों और पैटर्न की मान्यता पर आधारित है।

एकल परिवार के पारिवारिक जीवन चक्र की अवस्थाएँ

पारिवारिक जीवन चक्र में साधारणतः सात अवस्थाएँ होती हैं, ये हैं –

1. विवाहित दंपत्ति (बिना बच्चों के)
2. बच्चों वाला परिवार
3. पूर्व विद्यालयी बच्चों वाला परिवार
4. विद्यालय जाने वाले बच्चों और किशोरों वाला परिवार
5. उच्चतर शिक्षा/रोजगार के लिए तैयार युवाओं वाला परिवार
6. बड़े/विवाहित बच्चों वाले अधेड़ आयु के माता-पिता
7. वृद्ध दंपत्ति सेवानिवृत्ति से मृत्यु तक दोनों पति-पत्नी।

9क.4 पारिवारिक विकासात्मक कार्य

श्री और श्रीमती कुमार रवि के पड़ोस में रहते हैं। वे अपने नवजात शिशु की और स्कूल जाने वाली बड़ी बेटी की देख-रेख करते हैं। पटेल परिवार जो उनके घर के ऊपर रहता है, उसके स्कूल जाने वाले बच्चे हैं और वे हमेशा बच्चों को स्कूल में मिलने वाले अंकों के बारे में परेशान रहते हैं। रवि के परिवार में आने वाली नौकरानी अपनी लड़की को लेकर चिंतित है क्योंकि वह अपनी लड़की को आगे पढ़ाना चाहती है परंतु उसके पास इसके लिए पैसा नहीं है। इन सभी उदाहरणों में आप पाएँगे कि माता-पिता परिवार के लिए विभिन्न कार्य कर रहे हैं। माता-पिता द्वारा किए जाने

क्रियाकलाप 4

अपने परिवार की अवस्था के अनुसार पारिवारिक विकासात्मक कार्य चुनें और उन कार्यों का अवलोकन करें जो आपके माता-पिता करते आ रहे हैं। परिवार की संरचना, बच्चों की संख्या और उपस्थित वयस्कों के कारण कार्य निष्पादन में पाई जाने वाली भिन्नताओं को कक्षा में रिपोर्ट करें।

वाले कार्यों की भिन्नताएँ बच्चों के आयु-वर्ग पर निर्भर करती हैं। इसलिए हम कह सकते हैं कि पारिवारिक विकासात्मक कार्य ऐसी ज़िम्मेदारियाँ हैं जो परिवार के सदस्यों की आवश्यकताओं से विशिष्ट रूप से संबंधित हैं।

9क.5 पारिवारिक क्रियाकलाप

परिवार के सदस्य एक-दूसरे के साथ पारस्परिक क्रिया करते समय अपनी-अपनी भूमिका निभाते हैं। प्रत्येक परिवार का पारस्परिक क्रियाओं का अपना पैटर्न होता है। ये पैटर्न पारिवारिक क्रियाकलाप कहलाते हैं। ये कुछ कारकों जैसे कि परिवार की संरचना, बच्चों और वयस्कों की संख्या और उनके पारस्परिक संबंध – परिवार के सदस्यों के व्यक्तित्व, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, मूल्य और व्यक्तिगत या पारिवारिक अनुभव द्वारा प्रभावित होते हैं।

माता-पिता को समझना और उनके साथ अच्छे संबंध बनाना परिवार की सबसे महत्वपूर्ण क्रियाओं में से एक है। माता-पिता का बच्चों के व्यक्तित्व और भावी जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जब माता-पिता और किशोर एक साथ बैठकर सकारात्मक समझ के साथ सहज संवाद एवं बातचीत करते हैं तब वे एक खुशहाल एवं सफल पारिवारिक जीवन का निर्माण कर सकते हैं। इसके लिए सभी सदस्यों को एक-दूसरे को महत्त्व और आदर देना चाहिए।

क्रियाकलाप 5

हम अपने माता-पिता को कितनी अच्छी तरह से जानते हैं?

- आपकी माता का पूरा नाम क्या है?
- उनका जन्म स्थान कहाँ है?
- आपके पिताजी का पूरा नाम क्या है?
- आपको उपनाम किसने दिया?
- आपकी माताजी ने अपना अधिकांश बचपन कहाँ बिताया?
- आपके पिताजी ने अपना अधिकांश बचपन कहाँ बिताया?
- आपकी माताजी कहाँ तक पढ़ी हैं?
- आपके पिताजी कहाँ तक पढ़े हैं?
- आपकी माताजी किस बात से खुश होती हैं?
- आपके पिताजी किस बात से खुश होते हैं?
- आपकी माताजी आपको बड़े होने पर क्या बनाना चाहती हैं?
- आपके पिताजी आपको बड़े होने पर क्या बनाना चाहते हैं?

अध्यापक के लिए टिप्पणी–

इस सत्र के अंत तक छात्राएँ अपने माता-पिता को एक व्यक्ति के रूप में कितना समझ और जान पाई हैं उसका आकलन करने में समर्थ होंगी। यही नहीं इससे उनके अपने माता-पिता की ज़रूरतों, अनुभूतियों और महत्वाकांक्षाओं के प्रति संवेदनशील होने की संभावना है।

9क.6 परिस्थितियों से निपटना

छोटे बच्चों को माता-पिता की सलाह कभी-कभी हस्तक्षेप लगती है। तथापि, बच्चों को यह एहसास होना महत्वपूर्ण है कि बच्चों की देखभाल करना कठिन और चुनौतीपूर्ण कार्य है जिसके लिए जीवनभर की प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है। इसी प्रकार माता-पिता और दूसरे वयस्कों को भी यह समझना चाहिए कि बच्चों को भी परिवार और समाज में अपनी जगह बनानी है। प्रत्येक सदस्य के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वह बिना विरोध और तनाव के दूसरे की ज़िम्मेदारियों को समझे। व्यवसाय का चुनाव, युवाओं द्वारा पहने जाने वाले परिधान, मित्रों का चुनाव, घर की ज़िम्मेदारियों में शामिल होना, टेलीविज़न देखना आदि परिवार के सदस्यों के बीच असहमति और विरोध के कुछ क्षेत्र हैं। प्रत्येक परिवार का ऐसे विरोधों से निपटने का अलग-अलग तरीका होता है। एकल माता या पिता वाले परिवार में जिसमें किसी कारणवश माता या पिता कोई एक अनुपस्थित रहता है तो दूसरे (माता या पिता) की ज़िम्मेदारी महत्वपूर्ण हो जाती है। एक युवा के रूप में उसे ऐसे माता/पिता के प्रति अतिरिक्त संवेदना दर्शाने की आवश्यकता होती है जो माता-पिता दोनों ही का दायित्व निभा रहा है। दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को समझना परिवार में विरोध से निपटने का प्रभावी तरीका है।

क्रियाकलाप 6

दृष्टिकोण समझना

1. विरोधात्मक परिस्थिति चुनें, जैसे जीविका का विकल्प
2. अध्यापक यह बता सकता है कि इसमें मुख्यत: चार दृष्टिकोण हो सकते हैं। ये हैं - (1) किशोर का (2) माता का (3) पिता का (4) चौथा दृष्टिकोण अध्यापक/विद्यालय के परामर्शदाता का हो सकता है।
3. सभी चार दृष्टिकोणों से कक्षा में छात्राओं द्वारा नाटक खेला जा सकता है।
4. नाटक में 10 मिनट के बाद भूमिकाओं की अदला-बदली की जानी चाहिए अर्थात् जिसने पिता की भूमिका निभाई वह अब किशोर की भूमिका निभाएगा और जो परामर्शदाता बनी थीं वह माता बन सकती हैं।
5. क्रियाकलाप के अंत में चर्चा की जा सकती है कि किस प्रकार अनुभव दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को बेहतर रूप से समझने में सहायक रहा।

9क.7 सदस्यों को सहारा देना और उनका मनोबल बढ़ाना

स्वविकास संबंधी पिछली इकाई में आपने पढ़ा कि आपकी उम्र के व्यक्ति के लिए वयस्कों के बीच उन्हीं की तरह आचरण करना सीखना विकासात्मक कार्यों में से एक है। प्रौढ़ अभिभावकों को अस्वस्थता, जीविका में निराशा, किसी एक का दूसरे दूर स्थान पर स्थानांतरण, परिवार में मृत्यु, वृद्ध रिश्तेदार की अतिरिक्त ज़िम्मेदारी, वित्तीय संकट आदि परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। कठिन परिस्थितियों के दौरान युवकों और बच्चों की समझदारी और सहयोग को कम नहीं आँका जाना चाहिए। बच्चों की उपस्थिति और उनका साथ विकट स्थितियों में भी परिवारों को सहायता प्रदान करने की क्षमता रखता है।

अब हम देखेंगे कि एक दूसरे की आवश्यकताओं और भावनाओं को समझना परिवार के सदस्यों के लिए किस प्रकार सहायक हो सकता है। यह देखा गया है कि इसमें संचार की महत्वपूर्ण भूमिका है।

9क.8 परिवार में आपसी संप्रेषण

आपने अकसर सुना होगा कि मनुष्य सामाजिक प्राणी है। परंतु क्या आप जानते हैं कि हमारे सक्रिय समय का 70 प्रतिशत जिसमें हम जागे रहते हैं, किसी न किसी रूप में संप्रेषण करते हुए बीतता है। शायद आपका दिन परिवार के किसी व्यक्ति द्वारा अथवा अलार्म घड़ी द्वारा आपको जगाने से आरंभ होता है कि आप विद्यालय के लिए तैयार हो सकें। इसके बाद मित्रों के साथ विद्यालय जाते हुए आप किसी न किसी से बातचीत करते रहते हैं। सुबह की प्रार्थना सभा से लेकर विद्यालय अध्यापक, सहपाठियों और प्रधानाचार्य से बातचीत करने और सीखने के समस्त अनुभव में औपचारिक और अनौपचारिक बातचीत शामिल होती है। विभिन्न परिवेशों में प्रभावी रूप से संप्रेषण की योग्यता खुशहाल और उत्पादक जीवन जीने के लिए अनिवार्य है।

इसी प्रकार, जब हम घर पर होते हैं तब हम अपने बड़ों, छोटे और बड़े भाई-बहनों, दादा-दादी, पड़ोसियों और गृह-सेवकों से अलग-अलग तरीके से बातचीत करते हैं। इस प्रकार, पारिवारिक संप्रेषण परिवार के सदस्यों के बीच शाब्दिक और गैर-शाब्दिक सूचना/जानकारी के आदान-प्रदान का तरीका है। एक ही घर में रहने वाले संबंधित सदस्यों के समूह में समय के साथ ये पारस्परिक क्रियाएँ विकसित होती हैं।

परिवार में आपसी संप्रेषण (बातचीत) बहुत अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह सदस्यों को अपनी आवश्यकताओं, इच्छाओं और सरोकारों को एक-दूसरे के साथ बाँटने और सामाजिक एवं भावात्मक सहायता प्रदान करने के योग्य बनाता है। यह एकता के सूत्र में बाँधने वाला तत्त्व है क्योंकि बोलने और सुनने के व्यवहार एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। संप्रेषण में दूसरे क्या सोचते और अनुभव करते हैं इसके प्रति ध्यान देने की क्षमता शामिल है। दूसरे शब्दों में संप्रेषण का महत्वपूर्ण भाग केवल बात करना ही नहीं है बल्कि दूसरे क्या कहना चाहते हैं उसे ध्यान से सुनना भी इसमें शामिल है। परस्पर बातचीत के द्वारा परिवार के सदस्य कठिन से कठिन समस्याओं का समाधान कर पाते हैं स्पष्ट और निष्कपट संप्रेषण ऐसा माहौल बनाता है जिससे परिवार के सदस्य अपना विरोध तथा एक-दूसरे के लिए प्रेम एवं सराहना को व्यक्त कर सकते हैं।

संप्रेषण की चार शैलियों की पहचान की गई है जो निम्नलिखित हैं –

(i) **स्पष्ट और प्रत्यक्ष संप्रेषण** – स्पष्ट और प्रत्यक्ष संप्रेषण, संप्रेषण का सबसे अच्छा तरीका है और यह तब होता है जब बात को परिवार के उपयुक्त सदस्य से सरल और प्रत्यक्ष रूप से कहा जाता है। इस शैली के संप्रेषण का एक उदाहरण पिता का अपने बेटे के द्वारा कार्य पूरा न करने पर निराश होकर यह कहना है कि – ''बेटा मैं दुःखी हूँ कि आज तुम दादी को डॉक्टर के पास ले जाना भूल गए''।

(ii) **स्पष्ट और अप्रत्यक्ष संप्रेषण** – संप्रेषण की इस दूसरी शैली, में संदेश स्पष्ट होता है परंतु यह उस व्यक्ति को लक्षित नहीं होता जिसके लिए यह कहा जाता है। पिछले उदाहरण का उपयोग करते हुए पिता कह सकता है ''जब लोग अपना कार्य पूरा करना

भूल जाते हैं तब दुख होता है''। इस संदेश में बेटा जान सकता या नहीं भी जान सकता है कि उसके पिता उसके विषय में कह रहे हैं।

(iii) **प्रच्छन्न और प्रत्यक्ष संप्रेषण** – प्रच्छन्न और प्रत्यक्ष संप्रेषण तब होता है जब संदेश अस्पष्ट होता है परंतु परिवार के उपयुक्त सदस्य को लक्षित होता है। हमारे उदाहरण में पिता ऐसा कह सकता है ''बेटा अब लोग उतना ध्यान नहीं देते हैं जैसे कि पहले देते थे''।

(iv) **प्रच्छन्न और अप्रत्यक्ष संप्रेषण** – प्रच्छन्न और अप्रत्यक्ष संप्रेषण तब होता है जब संदेश और लक्षित प्राप्तकर्ता दोनों अस्पष्ट होते हैं। खराब पारिवारिक संबंध में संप्रेषण प्रच्छन्न और अप्रत्यक्ष होता है। इस प्रकार के उदाहरण में पिता कह सकता है ''आज के युवक बहुत आलसी और गैर-ज़िम्मेदार हैं''।

यहाँ यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि संप्रेषण की शैलियाँ संस्कृति के माध्यम से आगे बढ़ती हैं। उदाहरण के लिए प्रत्यक्ष और मुक्त संप्रेषण पश्चिमी समाज में अधिक ग्राह्य हो सकता है (जैसे कि अमेरिका) तथापि, भारतीय परिवार की पदानुक्रमी संरचना में अप्रत्यक्ष संवाद को प्रत्यक्ष संप्रेषण की अपेक्षा अधिक पसंद किया जाता है, क्योंकि बड़े व्यक्तियों के साथ प्रत्यक्ष संवाद को अनादर के रूप में लिया जा सकता है।

9क.9 प्रभावी पारिवारिक संप्रेषण के विकास के लिए मुख्य बातें

शहरी परिवारों की बढ़ती व्यावसायिक प्रतिबद्धताओं और ग्रामीण क्षेत्रों में युवाओं द्वारा अनुभव की जाने वाली चिंता और प्रतिस्पर्धा के चलते यह महत्वपूर्ण हो जाता है कि हमारा संप्रेषण व्यवहार हमें दैनिक चुनौतियों को केवल अनुभव करने के बजाय उनका सामना करने के लिए साधन संपन्न बनाए। अधिक प्रभावी संप्रेषणकर्ता बनने के लिए परिवार कई तरीके अपना सकते हैं और बदले में अपने संबंध की गुणवत्ता सुधार सकते हैं। प्रभावी पारिवारिक संप्रेषण बनाने के लिए कुछ निम्नलिखित सुझाव हैं।

- *संप्रेषण बढ़ाना* – शहरी परिवार आज जिस सबसे कठिन चुनौती का सामना कर रहे हैं वह है एक साथ मिल कर बैठने के लिए समय निकालना। अपनी व्यस्त दिनचर्या के कारण एक दूसरे के साथ बैठकर अर्थपूर्ण बातचीत के लिए पर्याप्त समय पाना कठिन हो जाता है। परिवार के सदस्यों के लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि नियमित और प्रत्यक्ष रूप से बातचीत के लिए समय निकाला जाए। कभी-कभी टीवी चलाए बिना एक साथ बैठकर भोजन करना अच्छा विचार है। यह अच्छा विचार है कि टीवी बंद किया जाए और एक साथ भोजन किया जाए या रविवार को दोपहर बाद एक साथ बैठकर उन महत्वपूर्ण मुद्दों पर बातचीत की जाए जो परिवार को प्रभावित करते हैं। इसी प्रकार परिवार में बड़ों के साथ समय बिताना परिवार के बंधन को सुदृढ़ करेगा और उनके साथ बातचीत करने पर घर के सदस्यों को अच्छा लगेगा और बुजुर्गों के महत्त्व का एहसास दिलाएगा, इस प्रकार यह पारस्परिक प्रेम और आदर की भावना को प्रेरित करेगा।

- *स्पष्ट रूप से संप्रेषण करना* – यह देखा गया है कि खुश दिखने वाले परिवार साधारणत: अपने विचार और अनुभव स्पष्ट तरीके से व्यक्त करते हैं। परिवार के सदस्यों के बीच (जैसे पति-पत्नी के बीच, माता-पिता और बच्चों के बीच) उत्पन्न समस्याओं का समाधान करने में यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो जाता है। अप्रत्यक्ष और अस्पष्ट संप्रेषण न केवल समस्याओं का समाधान करने में विफल होगा अपितु इससे परिवार के सदस्यों के बीच अंतरंग और भावात्मक संबंध विकसित नहीं हो पाएँगे।
- *सक्रिय श्रोता बनना* – प्रभावी संप्रेषण का अनिवार्य पहलू है दूसरे जो कह कर रहे हैं उसे सुनना। सक्रिय श्रोता बनने के लिए दूसरे व्यक्ति के विचारों को बेहतर ढंग से समझने का प्रयास करना शामिल है। शाब्दिक और गैर-शाब्दिक संदेशों और संकेतों की ओर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। सक्रिय श्रोता के रूप में एक व्यक्ति को दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को स्वीकार करना और आदर करना चाहिए। सक्रिय रूप से सुनने का दूसरा पहलू है स्पष्टीकरण माँगना। सीधे यह पूछकर किया जा सकता है ''जब आपने यह कहा तो आपका क्या तात्पर्य था?'' या ''क्या मैं आपको सही-सही समझा?'' सक्रिय सुनने में दूसरे व्यक्ति के विचार को स्वीकार करना और उसका सम्मान करना शामिल है।

परिवार व्यक्ति के लिए हमेशा महत्वपूर्ण संदर्भ बना रहेगा। विकास के साथ यद्यपि बच्चे की परस्पर क्रिया का दायरा बढ़ता है। परिवार के बाद, अधिकांश बच्चों के लिए विद्यालय दूसरा महत्वपूर्ण संदर्भ होता है जो दूसरे लोगों के साथ पारस्परिक क्रिया करने का अवसर प्रदान करता है जिनका उनके जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ने की संभावना होती है। विद्यालय उन्हें बहुआयामी, महत्वपूर्ण गैर-पारिवारिक संबंध बनाने के अवसर भी प्रदान करता है। अगले अध्याय में ''विद्यालय, मित्रमंडली और शिक्षक'' संबंधी पहलू पर चर्चा की गई है।

प्रमुख शब्द

परिवार, पितृवंशी, मातृवंशी, एकल परिवार, विस्तृत परिवार, पारिवारिक जीवन चक्र, पारिवारिक विकासात्मक कार्य, परिवार में संप्रेषण।

समीक्षात्मक प्रश्न

1. परिवार शब्द को परिभाषित करें। विभिन्न प्रकार के परिवारों के बारे में बताइए।
2. परिवार के किन्हीं तीन कार्यों की उदाहरण के साथ चर्चा करें।
3. निम्न पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए –
   - पारिवारिक जीवन चक्र
   - पारिवारिक विकासात्मक कार्य
   - पारिवारिक क्रियाकलाप
   - परिवार में विरोध (द्वंद्व) की स्थितियाँ
4. परिवार में संप्रेषण का क्या महत्त्व है? अपने परिवार को उदाहरण के रूप में प्रयोग करते हुए संप्रेषण पैटर्न का वर्णन करें। सुझाव दें कि कैसे परिवार के सदस्यों के बीच संप्रेषण को सुधारा जा सकता है।

प्रयोग 8

परिवार

थीम – परिवार के सदस्यों, मित्रों और अध्यापकों के बीच सहमति और असहमति के क्षेत्र

कार्य – 1. सहमति और असहमति के क्षेत्रों की सूची बनाना।
2. असहमतियों के समाधान के तरीकों का पता लगाना।

उद्देश्य – किशोरावस्था ऐसा समय है जब आप अपनी पहचान बनाने का प्रयास कर रहे होते हैं। हमेशा तो नहीं परंतु अकसर यह प्रक्रिया आपको अपने परिवार के सदस्यों और अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों के साथ विरोध की स्थिति में ला सकती है क्योंकि विशिष्ट पहलुओं पर आपके दृष्टिकोण उनके दृष्टिकोण से अलग हो सकते हैं। यह संबंधों में तनाव पैदा कर सकता है। यह प्रयोग आपको असहमति के स्रोतों का पता लगाने में सहायता करेगा और आपको इन विरोधों को कम करने और इनका समाधान करने के लिए प्रोत्साहित करेगा।

क्रियाविधि – छात्रों को 4-6 के समूहों में बाँटिए। पहले 10 मिनट के लिए व्यक्तिगत रूप से अपने परिवार के सदस्यों, मित्रों और अध्यापकों के साथ पिछले कुछ माह में की गई बातचीत पर चिंतन करें। व्यक्तिगत रूप से सहमति और असहमति के क्षेत्रों को रिकॉर्ड करने के लिए निम्नलिखित प्रारूप का उपयोग करें।

व्यक्ति	सहमति के क्षेत्र	असहमति के क्षेत्र	टिप्पणी
पिता			
माता			
बहन			
भाई			
मित्र			
अध्यापक			

अब अपने आँकड़ों को समूह के अन्य सदस्यों को बताएँ और निम्नलिखित पर चर्चा करें

1. (क) क्या कुछ ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ आप लोगों में से अधिकांश परिवार के किसी विशेष सदस्य, मित्रों, अध्यापकों के साथ असहमत हुए हों।
   (ख) आप क्या सोचते हैं कि ऐसा क्यों हुआ?
   (ग) असहमति का समाधान करने के लिए वर्तमान में आप क्या कर रहे हैं?
   (घ) असहमतियों के समाधान/कम करने के लिए क्या किया जा सकता है?
2. (क) क्या कोई ऐसा क्षेत्र भी है जहाँ केवल आप विरोध करते हैं जबकि बाकी समूह के सदस्यों में उस क्षेत्र के लिए कोई विरोध नहीं है?
   (ख) इसके क्या कारण हो सकते हैं?
   (ग) असहमतियों का समाधान करने के लिए क्या आप कुछ कर सकते हैं?

3. (क) वे कौन से क्षेत्र हैं जिनमें आप में से अधिकांश परिवार के सदस्यों, मित्रों और अध्यापकों से सहमत हैं?

   (ख) क्या आप सहमति के इन क्षेत्रों का उपयोग अपने आस-पास के व्यक्तियों के साथ सुदृढ़ संबंध बनाने के लिए कर सकते हैं और इस प्रकार से असहमति के क्षेत्रों को कम कर सकते हैं?

अध्याय
9

ख. विद्यालय–समकक्षी और शिक्षक

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी समर्थ होंगे –

- नए संबंध बनाने में पाठशाला की भूमिका की चर्चा करना,
- यह समझना कि बच्चे के बढ़ने के साथ कैसे समकक्ष के साथ संबंध बदल जाता है,
- मित्रता बढ़ाने के महत्त्व को जानना,
- विद्यार्थी के विकास और उपलब्धि पर शिक्षा और अध्यापकों के प्रभाव का विश्लेषण करना।

9ख.1 पाठशाला

आपके विचार से क्या पाठशाला केवल अध्ययन की जगह है या कुछ और भी है? विद्यालय शब्द सुनने, पढ़ने अथवा उसके बारे में सोचने पर वह पहली चीज़ क्या है जो आपके दिमाग में आती है? आपमें से अधिकांश लोग कहेंगे कि पढ़ाई और परीक्षाएँ। कठिन परिश्रम और कुछ हद तक डर आप जोड़ना चाहेंगे। परंतु विद्यालय एक ऐसी जगह है जहाँ आप अपने मित्रों से मिलते हैं और इनमें से कुछ मित्रता काफी समय तक रहती है, यहाँ तक कि जीवन भर कायम रहती है। आप अध्यापकों की भूमिका में वयस्कों से भी मिलते हैं और उनमें से अधिकांश सीखने के प्रति, नए विषयों के प्रति और जीवन के प्रति आपके रवैये को निर्धारित करते हैं। आप में से अधिकांश का एक या अधिक अध्यापक के लिए विशेष आदर होता है जिसने आपको आपके विद्यालय जीवन के दौरान पढ़ाया है – अध्यापक जिनकी आप सराहना करते हैं और आदर की दृष्टि से देखते हैं। इस प्रकार विद्यालय हमारे जीवन में शैक्षिक कार्य करने के अलावा सामाजिक संबंधों के नेटवर्क के रूप में भी कार्य करते हैं जो हमारे मूल्य, व्यवहार और सोच को अध्ययन–अध्यापन प्रक्रिया द्वारा प्रत्यक्ष रूप से और विद्यालय में समकक्षों और शिक्षकों के साथ अंत:क्रिया करते हुए अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हैं। दूसरे शब्दों में यह समाजीकरण का एक माध्यम है। इस अध्याय में हम अपने जीवन में दूसरे महत्वपूर्ण व्यक्तियों के साथ संबंध बढ़ाने और अंत:क्रिया करने के स्थान के रूप में विद्यालय की भूमिका पर ध्यान केंद्रित करेंगे।

9ख.2 हम उम्र वालों के साथ संबंध

छः माह के शिशु भी दूसरे शिशुओं में रुचि दिखाते हैं। जब उन्हें एक साथ रखा जाता है वे एक-दूसरे को छूने का प्रयास करते हैं एक-दूसरे को देखकर मुस्कुराते और एक-दूसरे को देखते हैं। परंतु इस अवस्था में वे एक-दूसरे को केवल एक वस्तु समझते हैं वे हमारे समान एक-दूसरे के प्रति अनुक्रिया नहीं करते या व्यक्ति के रूप में नहीं देखते हैं। एक से तीन वर्ष की आयु के बीच बच्चा यह महसूस करने लगता है कि दूसरे बच्चे व्यक्ति हैं और उनके साथ सामाजिक अंत:क्रिया करना आरंभ करते हैं। प्रारंभिक वर्षों में, मित्र वह होता है जो आपके इर्द-गिर्द रहता है। दूसरे शब्दों में, जो खेलने के लिए मौजूद रहता है। इस मित्रता का व्यक्ति की पसंद या नापसंद या उसके गुणों से कोई लेना-देना नहीं होता। इस उम्र में अधिकांश बच्चे किसी एक साथी के साथ खेलने में अपनी रुचि नहीं दर्शाते हैं। वे अकसर एक ही खिलौने से कभी-कभी खेलते या एक-दूसरे के साथ अंत:क्रिया करते हैं, परंतु अधिकांश समय वे अपने-आप खेलते हैं।

पाठशाला पूर्व वर्षों में बच्चा अधिक स्थायी तरीके से दूसरों से संबंध बनाना शुरू करता है। परंतु आरंभिक मित्रता सतही होती है। यह मित्रता तुरंत बनती है और तुरंत टूट जाती है। बच्चा दूसरे ऐसे बच्चे का मित्र बन सकता है जिसके पास उसकी पसंद का खिलौना हो। तथापि, मित्रता अगले दिन तक नहीं रहती है जैसा कि बड़े बच्चों की मित्रता में होता है। इस प्रकार से विद्यालय पूर्व की आयु के दौरान मित्र वह है जिसके साथ बच्चा कुछ करता है जैसे कि खिलौने के साथ खेलना। विद्यालय पूर्व वर्षों के उत्तरार्ध के दौरान बच्चों के बीच परस्पर कार्य अधिक स्थायी होता है। बड़े विद्यालय पूर्व बच्चे एक-दूसरे के साथ खेलते हैं, सहयोग करते और खेल के दौरान अपनी बारी लेते है। वे औरों की तुलना में कुछ हमउम्र को अधिक पसंद करते हैं। मध्य बचपन के वर्षों के आरंभ तक बच्चा यह महसूस करने लगता है कि मित्र वे हैं जिनके साथ वे सामान्य रुचि और भावना का आदान-प्रदान करते हैं और केवल वे नहीं जिनके पास उसकी पसंद की वस्तुएँ होती हैं। बच्चा यह महसूस करने लगता है कि एक-दूसरे पर भरोसा करना, एक-दूसरे की आवश्यकता के प्रति प्रतिक्रिया करना और इच्छित गुणवत्ता की उपस्थिति जैसे कि दयालुता और मित्रों में एक-दूसरे के लिए समझदारी मित्रता की महत्वपूर्ण विशेषताएँ हैं। वे समझते हैं कि मित्र एक-दूसरे की सहायता करते हैं। मध्य बचपन के वर्षों के दौरान बच्चे की मित्रता का दायरा साधारणत: बढ़ता है, बच्चा मित्रों के साथ अधिक समय बिताता है और उनका प्रभाव अधिक शक्तिशाली हो जाता है। किशोर अवस्था तक यह मित्रता गहरी हो जाती है और मित्र एक-दूसरे से अंतर्विचार और अनुभव साझा करते हैं।

आपने अध्याय 'स्वयं' में पढ़ा कि जब बच्चा किशोर हो जाता है तब उसके लिए मित्र माता-पिता से भी अधिक महत्वपूर्ण हो जाते हैं। अधिकांश किशोरों का जिगरी दोस्तों का एक छोटा समूह होता है जिसे गुट/टोली 'क्लिक' कहा जाता है। और बड़ी संख्या में मित्र जिनसे ज्यादा संपर्क नहीं होता है – उनका समूह 'जनसंकुल' कहलाता है। यह हमउम्र का अनौपचारिक रूप से संगठित समूह होता है जो एक समान रुचियों और क्रियाकलापों के कारण एक साथ जुड़ जाते हैं। तथापि, भीड़ के सदस्यों में टोली के सदस्यों की तरह एक-दूसरे से घनिष्ठता नहीं होती है। इस प्रकार से छोटे बच्चे जो मंच पर कार्यक्रम देखते हैं मंडली/जनसंकुलों का निर्माण करते हैं और किशोरों का वह समूह जो एक साथ बाहर जाने की योजना बनाता है वे टोली का हिस्सा होते हैं।

9ख.3 मित्रता का महत्त्व

मित्रता प्रत्येक आयु में महत्त्व रखती है क्योंकि इसमें यह भावना होती है कि जो उसे पसंद करते हैं वे उसे स्वीकार करते हैं। यह बच्चे को भावात्मक सुरक्षा प्रदान करती है जो वयस्क जीवन में सामाजिक और भावात्मक संबंध विकसित करने के लिए महत्वपूर्ण है। वे बच्चे जो अपने हमउम्र वालों द्वारा उपेक्षित होते हैं उनमें आक्रामक व्यवहार दर्शाने की संभावना होती है और वे अपने असामान्य व्यवहार द्वारा समूह के क्रियाकलापों में बाधा डालते हैं। हमउम्रों से उपेक्षित बच्चे अकेले रहना पसंद करते हैं या दुर्भाग्यवश वे असामान्य उपसंस्कृतियों में शामिल हो सकते हैं जिसके मूल्य और क्रियाकलाप मुख्यधारा की संस्कृति से उल्लेखनीय रूप से अलग होते हैं। यह बच्चे के लिए बहुत नुकसानदायक सिद्ध हो सकता है।

किशोरावस्था के दौरान किशोर पर हमउम्र समूह द्वारा स्वीकृत मूल्यों का अनुसरण करने और उनके द्वारा उपयुक्त माने जाने वाले तरीकों से व्यवहार करने के लिए बहुत अधिक दबाव होता है। ये मूल्य और व्यवहार माता-पिता द्वारा निर्धारित मूल्यों के विपरीत हो सकते हैं और माता-पिता के अनुरूप नहीं होते हैं जिसके कारण माता-पिता के साथ बहुत अधिक विरोध होता है। तथापि, यह समझाना महत्वपूर्ण है कि सदृश्यता के लिए इस प्रकार के साथी या हमउम्र वालों के दबाव का अनुभव करना विकासशील अवस्था की सामान्य विशेषता है। वस्तुतः **जिन भावनाओं और अनुभवों को किशोर घर पर व्यक्त नहीं कर पाते उन्हें मित्रों के समक्ष व्यक्त करना किशोरों को 'सामान्य' और अकेले न होने की अनुभूति कराने में सहायता करता है,** क्योंकि वे महसूस करते हैं कि उनके मित्रों की भी इसी तरह की चिंताएँ और अनुभव हैं। किशोरावस्था के बाद में, हमउम्र (समवयस्क) दबाव घटने लगता है और विकसित होता वयस्क बहुआयामी दृष्टि से मुद्दों को देखने-परखने में समर्थ होता है। तथापि, यह भी सच है कि अनुरूपता के दबाव के कारण बहुत से किशोर समाज विरोधी क्रियाकलापों में शामिल हो जाते हैं जो उनके स्वयं के लिए और समाज के लिए खतरनाक है। इन गतिविधियों में नशीली दवाओं का प्रयोग करना और बिना पर्याप्त सुरक्षा एवं सूचना के यौन संबंध शामिल हैं। किशोरों और उनके माता-पिता को एक-दूसरे के विचारों और सरोकारों को समझना आवश्यक है। यह तभी संभव हो सकता है जब माता-पिता और किशोरों के बीच विचारों का सुचारू रूप से संचार हो, इसके लिए दोनों ही पक्षों को आगे आना होगा।

यह भी याद रखना महत्वपूर्ण है कि बहुत-सी संस्कृतियों में समाज में वयस्कों द्वारा धारित मूल्य हमउम्रों के मूल्य के समान ही होते हैं इन स्थितियों में किशोरों और माता-पिता के बीच विरोध नहीं होता है। ऐसी स्थिति में हमउम्र, समाज द्वारा धारित मूल्यों को ही मज़बूत करेंगे।

क्रियाकलाप 1

आपने बच्चे के विकास की विभिन्न अवस्थाओं में मित्रता के बहुत से पहलुओं के बारे में पढ़ा है। अपने स्वयं के अनुभवों को दर्शाएँ और उन मित्रों के बारे में सोचें जिन्होंने विभिन्न प्रकार से आपको प्रभावित किया है।

क्रियाकलाप 2

किशोर के रूप में क्या कुछ ऐसे पहलू हैं जिस पर आप अपने मित्रों से सहमत हैं परंतु उन पहलुओं पर माता-पिता से असहमत हैं? इनकी चर्चा कक्षा में करें।

9ख.4 अध्यापकों का प्रभाव

विद्यालय में अध्यापकों का बहुत अधिक प्रभाव होता है। वे माता-पिता के समान सीमाएँ निर्धारित करते हैं, अपेक्षाएँ रखते हैं, मूल्यों से अवगत कराते हैं और विकास को बढ़ावा देते हैं। अध्यापक शक्तिशाली 'रोल मॉडल' यानि 'आदर्श' होते हैं और बहुधा बच्चे के विकास को प्रभावित करते हैं। बच्चे अध्यापकों के उस व्यवहार का अनुकरण करते हैं जिन्हें वे पसंद करते हैं और महत्त्व देते हैं। वे अपने पसंदीदा अध्यापकों द्वारा पढ़ाए गए विषयों में आनंद का अनुभव करते हैं।

अध्यापकों की अपेक्षाएँ, हमेशा नहीं, परंतु अक्सर छात्रों के निष्पादन और व्यवहार पर मुख्य प्रभाव डालती हैं। यह पाया गया है कि अध्यापक की अपेक्षाएँ छात्र की उपलब्धि, प्रेरणा, आत्म सम्मान, सफलता की आशा और वास्तविक उपलब्धि को प्रभावित करती हैं। इसके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों पहलू होते हैं। सकारात्मक पहलू यह है कि जिन छात्रों से उन्हें बहुत अधिक उम्मीद होती है उनके प्रति अध्यापक अधिक सकारात्मक होते हैं। उनको देखकर वे मुस्कुराते हैं, उनकी बार-बार प्रशंसा करते, उनके कार्यों का अच्छी तरह पर्यवेक्षण करते हैं और उत्तर पाने के लिए उन पर अधिक दबाव डालते हैं। जब उनका निष्पादन खराब होता है तो अध्यापक उन्हें कठिन परिश्रम करने के लिए प्रोत्साहित भी करते हैं। इस प्रकार इन छात्रों को वे संदेश देते हैं कि वे सफल होंगे। नकारात्मक पहलू यह है कि जिन छात्रों से शिक्षकों को कम उम्मीद रहती है उन पर शिक्षक न तो दबाव डालते हैं और न ही प्रोत्साहित करते हैं। शिक्षक की अपेक्षाएँ **स्वतः साधक भविष्योक्ति** बन जाती हैं जिसके अनुसार शिक्षक विद्यार्थी से जो आशा करते हैं तद्नुसार बच्चे बनते, उपलब्धि हासिल करते और बर्ताव करते हैं। अध्ययनों से पता चला है कि यदि छात्र की क्षमता औसत है परंतु अध्यापक को बताया जाता है कि बच्चे में बहुत अधिक क्षमता है तो शिक्षक बच्चे के साथ अपने संबंध, नज़रिए और रवैये में परिवर्तन लाता है ताकि बच्चा अपने पहले के निष्पादन में सुधार ला सके।

उपर्युक्त चर्चा का निहितार्थ यह है कि शिक्षकों को निम्न अपेक्षाओं के हानिकारक परिणाम के विषय में सतर्क होना होगा। बच्चों की क्षमताओं के संबंध में कोई पूर्व-निर्णय नहीं लेना चाहिए। यदि बच्चा किसी समय में अच्छा निष्पादन नहीं भी करता है तो भी संभव है कि भविष्य में बच्चा अच्छा कर सकता है। इसके लिए उसे पर्याप्त सहायता और प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए। शिक्षकों को समुचित रूप से सभी छात्रों से उपलब्धि की अनुकूलतम माँग करनी चाहिए, केवल कुछ ही छात्रों से नहीं। बच्चों की उपलब्धि को उनके पहले के निष्पादन की तुलना में देखा जाना आवश्यक है। कक्षा के औसत की तुलना में नहीं।

शिक्षक-विद्यार्थी संबंध अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया का सार है। भारत और विश्व के दार्शनिकों एवं शिक्षकों ने अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया की एक ऐसी प्रक्रिया के रूप में कल्पना की है जहाँ ज्ञान शिक्षक और शिक्षार्थी के बीच सह-निर्मित होता है। भारत की प्राचीन शिक्षण परंपरा में गुरु की महत्वपूर्ण भूमिका थी – उपनिषद् में उसकी भूमिका विद्यार्थी को पूरी तरह स्वावलंबी बनाने और अपने आप को अतिरिक्त और असंलग्न रखने की थी। तथापि, ऐसा माना जाता था कि यह स्वावलंबन वर्षों के कठिन परिश्रम, शिक्षा, समर्पण और निष्ठा के बाद हासिल हो पाता था। वे

विद्यार्थियों को प्रश्न पूछने, अंवेषण करने और लगातार पूछताछ करने के लिए प्रोत्साहित करते थे ताकि विद्यार्थी की सृजनात्मकता सामने आ सके। समकालीन भारतीय संदर्भ में विद्यालय और शिक्षकों की भूमिका के बीच कुछ कारक होते हैं जैसे कि यह सुनिश्चित करने का दबाव कि विद्यार्थी अपनी परीक्षा में बहुत अच्छे अंक प्राप्त करें, इसे शिक्षण के मुख्य मानदंड के रूप में देखा जाता है। ऐसे भी शिक्षक हैं जो विद्यार्थियों को केवल पाठ लिखवा देते हैं, प्रश्न पूछने की इजाज़त नहीं देते। जब छात्र विद्यालय जाने और सीखने की प्रक्रिया को मनौवैज्ञानिक सुरक्षा के रूप में अनुभव नहीं करते हैं, तब यह संदेहास्पद है कि शिक्षा प्रणाली छात्रों को उनके शिक्षकों के साथ अच्छा संबंध बनाने में सहायता करने में सफल होगी। तथापि ऐसे भी शिक्षक हैं जो अपने छात्रों की शिक्षा में बहुत ही रचनात्मक भूमिका निभाते हैं और भविष्य के लिए उनके मार्गदर्शक और परामर्शदाता के रूप में कार्य करते हैं।

इस प्रकार से, विद्यालय किशोरों के विकास को प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण संदर्भ है। अगले अध्याय में हम समुदाय और समाज के बारे में सीखेंगे, यह अपेक्षाकृत बड़ा संदर्भ है जिसमें परिवार और विद्यालय संबंधी सूक्ष्म संदर्भ शामिल हैं।

मुख्य शब्द और उनके अर्थ

टोली – कुछ जिगरी दोस्तों का समूह।

जनसंकुल – अधिक संख्या वाले हमउम्र जिनमें परस्पर कुछ सामाजिक दूरी होती है।

हमउम्र दबाव – हमउम्र समूह द्वारा धारित कुछ मूल्यों का अनुसरण करने के लिए किशोरों पर दबाव और उनके द्वारा उपयुक्त समझे जाने वाले तरीके से व्यवहार करना।

सह-निर्माण – जब शिक्षक और विद्यार्थी दोनों ज्ञान और समझ के विकास में योगदान देते हैं अर्थात् ज्ञान सूचना का गतिहीन निकाय नहीं है जो सर्वज्ञ शिक्षक से 'ज्ञानरहित' विद्यार्थी को दिया जाता है बल्कि छात्र और शिक्षक दोनों अध्ययन-अध्यापन प्रक्रिया के दौरान ज्ञान का सृजन करते हैं, चूँकि वे अध्ययन-अध्यापन की परिस्थिति में अपने स्वयं के अनुभव और अपने ज्ञान का आदान-प्रदान करते हैं। इतना ही नहीं, वे किताबों में वर्णित या शिक्षक द्वारा बताए गए ज्ञान की पुनः व्याख्या और पुनः अन्वेषण करने का प्रयास भी करते हैं।

मनौवैज्ञानिक सुरक्षा – ऐसा वातावरण जहाँ व्यक्ति को आत्मसम्मान के संबंध में किसी खतरे का अनुभव नहीं होता है, जहाँ व्यक्ति अपनी योग्यता की भावना का अनुभव करता है और अपनी क्षमता के प्रति सकारात्मक होता(होती) है। ऐसे वातावरण में दूसरों की नकारात्मक प्रतिक्रियाओं से सुरक्षित रह कर व्यक्ति स्वतंत्र रूप से सुरक्षा की भावना से भाग लेता है।

यहाँ आपके लिए एक दिमागी कसरत है। इसे हल करके आप अपने कौशल की जाँच करें।
कॉलम 1 में ऐसे कुछ शब्द हैं जिन्हें उपर्युक्त अध्याय में आपने पढ़ा है। **कॉलम 2** में स्थान निर्धारण करके शब्दों को खोलें और मिलाएँ–

unit2_30june_asCorrected.indd 125 11-09-2017 12:00:43 PM

कॉलम 1	कॉलम 2
1. नलकुसंज	• मित्रों की बड़ी संख्या जो कुछ दूर में हैं।
2. लीटो	• जिगरी दोस्तों की कम संख्या का दल
3. क्षीमसक बादव	• मूल्य और आचरण के अनुरूप चलने की आवश्यकता
4. वस्त: रुसाध वियोक्तिष्य	• बच्चे वैसे ही बनते, आचरण करते और हासिल करते जैसे शिक्षक आशा करते हैं।
5. रूगु	• छात्रों द्वारा प्रश्न करने और पूछताछ करने को प्रोत्साहित करना।

समीक्षात्मक प्रश्न

1. स्पष्ट करें कि विद्यालय कैसे अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों के साथ संबंध बनाने और अंत:क्रिया करने का स्थान है?
2. बताएँ कि शैशवावस्था से किशोरावस्था में मित्रता की प्रकृति कैसे बदलती है?
3. मित्रता क्यों महत्वपूर्ण है?
4. 'हमउम्र दबाव' पद का क्या आशय है? कैसे यह किशोरों के लिए दबाव का कारण बन सकता है?
5. शिक्षक और उनका व्यवहार छात्रों की उपलब्धि और प्रेरणा को कैसे प्रभावित करते हैं? चर्चा करें।

अध्याय
9

ग. समुदाय और समाज

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी समर्थ हो सकेंगे –

- समुदाय और समाज की संकल्पनाओं पर चर्चा करना,
- व्यक्तियों तथा परिवारों के जीवन में समाज के महत्त्व का और संस्कृति के साथ इसके संबंध का वर्णन करना,
- सामाजिक प्रभाव के रूप में मीडिया की भूमिका को स्पष्ट करना, और
- सामुदायिक जीवन के प्रति व्यक्तियों के उत्तरदायित्व को समझ पाना।

9ग.1 परिचय

पिछले अध्यायों में आपने हर व्यक्ति के जीवन में परिवार, स्कूल तथा मित्रों के महत्त्व के बारे में पढ़ा है। मानव एक सामाजिक प्राणी है। हम अपने जीवन में अन्य लोगों के साथ निकट संपर्क में रहते हैं। जन्म के बाद मानव शिशु सभी स्तनपायी जीवों के नवजात शावकों में सबसे अधिक पराश्रित होता है और उनकी तुलना में अधिकतम समय तक ऐसा ही बना रहता है। निर्भरता की इस अवधि के दौरान देखभाल करने वालों तथा शिशु के बीच घनिष्ठ अंत:क्रियाएँ होती हैं और आरंभिक जीवन में ऐसे विकास होते हैं जो भविष्य के लिए नींव रखते हैं। **मिलनसारिता मानव जीवन का एक सहज गुण है।** हमें अन्य लोगों के बीच रहना अच्छा लगता है, हम दूसरों को सुन कर और हमारे बारे में उनकी प्रतिक्रियाएँ देख कर अपने बारे में अपनी राय बनाते हैं, हम अपने आस-पास के लोगों के साथ मिलकर अपने समाज तथा संस्कृति के बारे में सीखते हैं। और हम अपने इर्द-गिर्द देखकर सही और गलत की धारणा बनाते हैं। ये कुछ उदाहरण हैं कि समूह किसी व्यक्ति के विकास को कैसे प्रभावित कर सकते हैं। इसका आशय यह नहीं है कि इसका उलट सच नहीं हो सकता। संवेदी जीव (वे जीव जिनके संवेदी अंग हों) होने के नाते, हम जो अनुभव करते हैं, उससे बहुत प्रभावित

होते हैं। यह एक मूल कारण है कि अनुभवों का हमारे ऊपर गहरा प्रभाव पड़ता है, अन्य लोगों के साथ हमारा व्यवहार हमारे जीवन पर प्रमुख प्रभाव डालता है।

9ग.2 समुदाय

समुदाय की धारणा एक समूह की धारणा है जो साझे मूल्यों, विश्वासों, स्थानों, हितों तथा एक साझी विरासत को बाँटता है। समूह के आकार से कोई फ़र्क नहीं पड़ता। समुदाय लोगों का एक छोटा समूह हो सकता है जिनकी कोई साझी गतिविधि हो, या लोगों का कोई समूह भी जो अस्थायी रूप से किसी साझे उद्देश्य के लिए एकत्र हुए हों, जैसे– इंटरनेट पर गप-शप करनेवाला समुदाय, या मैदान में नियमित खेल खेलने के लिए एकत्र होने वाले बच्चों का समूह। 'समुदाय' शब्द का प्रयोग उन लोगों का उल्लेख करने के लिए भी किया जाता है जो किसी साझे क्षेत्र में रहते हों और साझे परिवेश को बाँटते हों। इन साझे लक्षणों के कारण, समुदाय के सदस्य एक-दूसरे के लिए महत्वपूर्ण होते हैं, चाहे वे इससे अवगत हों या न हों। 'समाज' या 'सजातीय समूह' शब्द का आशय भी वही साझी वास्तविकता है जो 'समुदाय' का अर्थ है। सामान्य व्यवहार में इन शब्दों का प्रयोग एक-दूसरे के स्थान पर किया जा सकता है।

प्राचीन काल से मानव समूहों में रह रहा है जहाँ काम, भोजन, आश्रय, बच्चों की देखभाल तथा अन्य अनेक गतिविधियाँ दूसरे लोगों के साथ बाँटी जाती रही हैं। सदियों से परिवार एक चिरस्थायी समूह के रूप में बना हुआ है, तथापि परिवार से बाहर के व्यक्ति भी लोगों के जीवन में बहुत महत्वपूर्ण योगदान करते हैं। ऐसे लोग भी आपके जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं जिनसे आप कभी नहीं मिले। एक तरह से, किसी देश में रहने वाले लोगों को, और वस्तुतः, संसार के लोगों को भी एक समुदाय माना जा सकता है। उदाहरणतः, यदि हम भूमण्डलीय तापन के परिणामों के बारे में बात करना चाहें, तो हम एक समुदाय के रूप में संसार के लोगों पर सामूहिक क्रिया के प्रभावों पर चर्चा कर सकते हैं। एक देश के नागरिकों की सरकार, संविधान, अर्थव्यवस्था आदि साझी होती है। **इस प्रकार समुदाय लोगों के किसी समूह की एक निरपेक्ष धारणा है और किसी एक साझे अभिलक्षण तक सीमित नहीं है।** समाज विज्ञान में 'समुदाय' और 'समाज' पदों के अर्थ में थोड़ा अंतर है। समाज में मानव समूह की एक विशाल, अधिक निरपेक्ष संकल्पना आती है, जब कि समुदाय को एक अधिक संबद्ध इकाई वाला समूह माना जाता है। परिवार और रिश्तेदारी समुदायों के उदाहरण हैं जिनमें बड़ी मात्रा में साझा ज्ञान और अनुभव, विश्वास तथा मूल्य होते हैं।

समुदायों के विभिन्न प्रकार

आइए, हम अपने आस-पास के समुदायों के उदाहरणों पर विचार करते हैं, अर्थात् वे लोग जिनके साथ हम अपने अनुभव बाँटते हैं। परिवार के बाद शुरू करने का निकटतम प्रसंग पड़ोस का है। पड़ोस एक महत्वपूर्ण सामाजिक इकाई है क्योंकि यही लोग हैं जिनके बीच में हम रहते हैं, जिनके साथ हम अपने दैनिक क्रियाकलाप बाँटते हैं। बेशक, इसका आशय यह नहीं है कि पड़ोस के सभी सदस्य बिल्कुल एक जैसे हैं। स्थिति इसके विपरीत है। तथापि, जीवन की कुछ परिस्थितियाँ

साझी हैं जो हमें कई तरह से एक-जैसा बनाती हैं। उदाहरणतः अधिकांश पड़ोसी इलाके में उपलब्ध कराई गई सेवाओं का उपयोग करते हैं, यथा दुकानें, स्वास्थ्य, रक्षा, स्कूल और बच्चों के लिए क्रीड़ा क्षेत्र। यह लोगों को निकट लाता है, और फलस्वरूप प्रायः वार्तालाप, मित्रता और सहयोग भी होता है। जैसे, उत्सव के समय, विभिन्न धार्मिक समूहों के लोग अपनी खुशियाँ दूसरों के साथ बाँटने के उद्देश्य से परिवारों के लिए विशेष प्रकार से तैयार किया गया भोजन लाते हैं। संकट के समय भी पड़ोसी बहुत महत्वपूर्ण होते हैं। आपात स्थिति में, कई बार पड़ोसी ही पहले व्यक्ति होते हैं जिन पर हम भरोसा कर सकते हैं, यहाँ तक कि परिवार और मित्रों से भी पहले। ऐसे मौके पर लोग प्रायः एक-दूसरे की मदद करते हैं, यद्यपि भिन्न-भिन्न लोगों द्वारा दी जाने वाली सहायता की मात्रा में अंतर होता है। यह सच है कि हम ऐसे व्यक्ति की मदद करने में अधिक रुचि लेंगे जो हमारे निकट रहता है और जिसे हम जानते हैं, बजाय सड़क पर के किसी अजनबी के, जिनके बारे में हम कुछ नहीं जानते। अब सामुदायिक जीवन तथा सामाजिक संस्थाओं के गठन के बारे में चर्चा करना उपयोगी होगा जो अलग-अलग पारिस्थितिक वातावरण में भिन्न-भिन्न होता है, जैसे गाँव और शहर में।

शहरों, कस्बों तथा गाँवों में घरों, सेवाओं और समाज की व्यवस्था के तरीके में अंतर होता है। हम देखते हैं कि किसी बड़े शहर में पड़ोस के घर काफी दूर हो सकते हैं और अकसर अनेक लोग आपस में बातचीत भी नहीं करते और एक-दूसरे को अच्छी तरह जानते भी नहीं, यद्यपि इसके अनेक अपवाद होते हैं। इसके विपरीत, गाँवों तथा कस्बों में पड़ोसियों के बीच अपनत्व और घनिष्ठता की अधिक भावना होती है। एक गाँव में लोग प्रायः अपने इलाके में रहने वाले सभी परिवारों से परिचित होते हैं, और यदि गाँव छोटा हो तो वे वहाँ रहने वाले सभी परिवारों को भी जानते होंगे। लोग एक-दूसरे को नाम से जानते होंगे, कम-से-कम परिवार के मुखिया को तो जानते

ही हैं और इस तरह किसी अजनबी को तत्काल पहचान लिया जाता है। इसका यह अर्थ नहीं कि शहर के लोगों में मैत्री-भाव नहीं होता। कई बार दोहरी आय तथा शहरी जीवन के दबाव के कारण इस प्रकार के आपसी मेलजोलों के लिए समय ही नहीं मिल पाता। इसके साथ ही शहरी इलाकों में बढ़ती हुई गतिशीलता भी, जहाँ हर किसी के पास रहने के लिए अपना घर नहीं होता, आपसी मेलजोल में कमी का कारण हो सकती है। इसके विपरीत, गाँवों में ऐसा लगता है कि हर कोई हर किसी को जानता है। परिवारों की पहचान उनके सदस्यों से होती है, न कि उनके पते से। कस्बों में जीवन इन दोनों स्थितियों के बीच का होता है, जहाँ कुछ लक्षण तो ग्रामीण जीवन के दिखाई देते हैं क्योंकि लोग एक-दूसरे को कुछ हद तक अच्छी तरह जानते हैं; लेकिन फिर भी कुछ गतिशीलता होती है, अच्छे रोज़गार के लिए घर से बाहर जाना और अन्य कारक शहरी जीवन की तरह होते हैं। इसीलिए समाज विज्ञानी - ग्रामीण, शहरी तथा जनजातीय समाजों में भेद करने की कोशिश करते हैं, क्योंकि इनकी व्यवस्था एक-दूसरे से थोड़ी भिन्न होती है। ध्यान देने योग्य एक अन्य बात यह है कि ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में सामाजिक संस्थाओं की व्यवस्था भी भिन्न-भिन्न होती है, जैसे— स्कूल, सामुदायिक केंद्र, स्वास्थ्य क्लीनिक, स्थानीय राजनीतिक निकाय आदि। शहरी स्थानों में गुमनामी की भावना अधिक होती है जो सामाजिक मेलजोल, सामाजिक नियंत्रण तथा बदलती हुई सामाजिक वास्तविकता का एक महत्वपूर्ण अभिलक्षण है।

पड़ोस, गाँव, कस्बे या शहर के अलावा अन्य प्रकार के समुदाय भी होते हैं। उदाहरणतः, एक ही भाषा बोलने वाले लोग या एक ही जगह के मूल निवासी (जैसे – किसी बड़े शहर में) विशिष्ट अवसरों पर एकत्र होते हैं। उदाहरणतः, हम देखते हैं कि सितंबर/अक्तूबर के आस-पास बांग्ला-भाषी समुदाय का एक महत्वपूर्ण उत्सव दुर्गा पूजा का होता है। हमें पूजा के इन दिनों में

लगाए गए अनेक **पंडाल** दिखाई देते हैं जहाँ लोग आते हैं और उत्सव मनाते हैं, एक साथ मिलकर खाते-पीते हैं तथा पूजा करते हैं। इन पंडालों में बच्चों के लिए खेलने इत्यादि की व्यवस्था होती है। युवा लोग पूजा में नृत्य प्रस्तुत करते हैं और वृद्ध जन बैठकर देखते हैं और माँ दुर्गा से आशीर्वाद के लिए प्रार्थना करते हैं।

ऐसा ही एक अन्य उदाहरण महाराष्ट्र राज्य की गणेश चतुर्थी है जो बहुत हर्षोल्लास के साथ मनाई जाती है। इस आयोजन के लिए लोग एकत्रित होते हैं, पैसा इकट्ठा करते हैं और कई दिन तक नियमित रूप से विशेष गतिविधियों का आयोजन करते हैं तथा अंततः सागर/नदी के जल में गणेश की मूर्तियों के विसर्जन के साथ उत्सव संपन्न होता है। इस प्रकार हम देखते हैं कि धार्मिक सदस्यता, सजातीय समूह और समान भाषा के आधार पर बड़े समाज को छोटे, विशिष्ट पहचान वाले समूहों में संगठित किया जा सकता है।

क्रियाकलाप 1

अपने समुदाय सहित कुछ समुदायों की सूची बनाएँ, जो आपके ध्यान में आएँ। उन समुदायों के समान अभिलक्षण को सूचीबद्ध करें। आप जिन समुदायों के सदस्य हैं, उनके बारे में जानकारी लेने के लिए अपने सहपाठियों तथा अध्यापक से भी चर्चा करें। कई बार आपको पता ही नहीं चलेगा कि ये अभिलक्षण आपके भी हैं।

ध्यान रहे कि एक व्यक्ति अनेक समुदायों का सदस्य हो सकता है। उदाहरण के तौर पर, किसी पारसी परिवार की एक बच्ची जो स्कूल भी जाती है वह स्वतः ही स्कूल समुदाय की सदस्य बन जाती है। हो सकता है कि वह किसी शिक्षक से नृत्य सीख रही हो, इस तरह वह उस नृत्य-समूह की भी सदस्य है। वह लड़की लोगों के उस समूह का हिस्सा हो सकती है जो सड़क पर पशुओं पर होने वाले अत्याचार को रोकने के लिए एकत्र हुए हों। इस प्रकार वह उस पशु-प्रेमी समूह की भी सदस्य बन गई। इस प्रकार हम सभी, किसी भी समय, अनेक समूहों तथा समुदायों के सदस्य होते हैं और कई बार हम अपनी सदस्यता से अवगत भी नहीं होते। तथापि हमें अपनी पहचान बनाने और किसी समूह का सदस्य होने की भावना के लिए ये सदस्यताएँ महत्वपूर्ण होती हैं।

समुदायों के कार्य

जैसा कि पहले बताया जा चुका है, समुदाय किसी व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, किंतु यह भी सच है कि लोगों के बिना समुदायों का अस्तित्व नहीं हो सकता। इस प्रकार व्यक्ति और उसके समुदाय के बीच एक सक्रिय सह-रचनात्मक संबंध होता है। समुदाय व्यक्ति को पहचान, सहयोग, सामाजिक नियंत्रण (क्या करना है और क्या नहीं करना है?), लक्ष्य तथा गतिविधियाँ प्रदान करता है किंतु घटनाओं को क्रियान्वित करने के लिए वास्तविक कार्य, समुदाय के व्यक्ति ही करते हैं। किसी समुदाय के अलग-अलग सदस्यों की भागीदारी के बिना कोई भी सामाजिक आयोजन नहीं हो सकता। उदाहरणतया, जब कोई परिवार नए सदस्यों को किसी समुदाय के नियम सिखाने के उद्देश्य को पूरा करने के लिए एकत्रित होता है, तो यह कार्य परिवार के अलग-अलग सदस्यों की भागीदारी द्वारा ही संपन्न होता है। सामान्यतः एक माता से बच्चों को जन्म देने और पालन-पोषण की ज़िम्मेदारी की अपेक्षा की जाती है तथा एक पिता सुरक्षा और आय के रूप में मदद प्रदान कर इन उत्तरदायित्वों को पूरा करने में माता को सहयोग देता है। ये उत्तरदायित्व

पिता तथा माता के बीच और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ, या मित्रों तथा पड़ोसियों के साथ भी बाँटे जा सकते हैं। उदाहरणार्थ, जब माता काम के लिए घर के बाहर जाए, तो उसके बच्चों की देखभाल का दायित्व पिता और/या दादा-दादी निभा सकते हैं। कई बार पड़ोसी भी माता-पिता के घर लौटने तक बच्चे को रखने में मदद कर सकते हैं। अकसर, परिवार के वयोवृद्ध सदस्य जो घर में रहते हैं बच्चे की देखभाल करके सक्रिय सहभागिता प्रदान कर सकते हैं। आइए अब हम किसी **समुदाय के कुछ कामों की सूची** बनाने का प्रयास करें, कोई भी समुदाय, चाहे वह कोई परिवार हो, संबंधियों का समूह हो, आवासीय समुदाय हो या कोई देश हो। कोई भी समुदाय अपने सदस्यों के लिए निम्नलिखित में से कुछ बातें करने का प्रयास करता है –

- व्यक्ति को पहचान की एक भावना प्रदान करना।
- उत्तरजीविता (जीवित रहने), शिक्षा, आजीविका, मनोरंजन, सुरक्षा तथा देखभाल के अवसर प्रदान करना। यह संवेदनशील अवधियों में (जब कोई व्यक्ति जोखिम में हो) विशेष रूप से ज़रूरी है, उदाहरणार्थ वृद्धावस्था के दौरान की बीमारी।
- युवा पीढ़ियों को सामाजिक भागीदारी के लिए तैयार करना।
- सुनिश्चित करना कि समूह बना रहे।
- किसी व्यक्ति को समुदाय तथा समाज के कार्यशील सदस्य के रूप में परिवर्तित करने में सहयोग देना।

क्रियाकलाप 2

अपने जीवन के उदाहरणों से उपर्युक्त प्रत्येक कार्य पर अपने सहपाठी से चर्चा करें। उन्हें सारी कक्षा को बताएँ।

9ग.3 समाज और संस्कृति

जैसा कि पिछले अनुभाग में बताया गया है, समुदाय की तुलना में समाज की अवधारणा अधिक लचीली है। समाज को विशिष्ट स्वरूपों के आदान-प्रदान की धारणा के बिना, समुदाय की भाँति सामान्यतः एक समूह के रूप में देखा जा सकता है। तथापि, साधारण भाषा में इन दोनों शब्दों का प्रयोग एक-दूसरे के स्थान पर भी किया जा सकता है। संस्कृति शब्द मूलतः किसी जाति की जीवन शैली की द्योतक है। संस्कृति के अंतर्गत किसी व्यक्ति या किसी समूह के परिवेश के सभी तत्व समाहित होते हैं, इसमें दोनों तरह के यानी मूर्त (भौतिक वस्तुएँ) और अमूर्त (विश्वास, मूल्य, रीतियाँ) तत्व शामिल होते हैं जो लोगों द्वारा स्वयं अपने प्रयोग के लिए बनाए गए हैं। यह शब्द (संस्कृति) भी साधारण भाषा में बहुत सारी बातों के लिए प्रयोग किया जाता है। कई बार संस्कृति का प्रयोग ''उच्च समाज'' के अर्थ में किया जाता है, जैसे किसी व्यक्ति को 'सुसंस्कृत' कहना। हमारे विषय में इस शब्द का प्रयोग इस रूप में नहीं किया गया है। **हम संस्कृति का प्रयोग लोगों की धारणाएँ और उनकी जीवन शैली के अर्थ में करते हैं।** जैसे, जो भोजन हम खाते हैं, जैसे कपड़े हम पहनते हैं, जिस भाषा का हम प्रयोग करते हैं और जिन उत्सवों में हम हिस्सा लेते हैं, आदि ये सब कार्य इसमें सम्मिलित हैं। संस्कृति में लोगों के विचार भी शामिल हैं। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि संस्कृति उन विभिन्न बातों की एक सक्रिय एवं जटिल रचना है जो हमारे वर्तमान, अतीत और भविष्य का भी अंग है। समुदाय की तरह, किसी सांस्कृतिक समूह को उस समूह के रूप

में देखा जाता है, जो सामान्यत: एक-दूसरे के निकट सान्निध्य में रहते हुए विचारों का आदान-प्रदान करता है। संस्कृति को देश समझने का भ्रम नहीं पालना चाहिए विशेषत: उस देश को जो हमारे देश जैसा बड़ा हो क्योंकि यहाँ असंख्य जातीय समूह हैं, अनेक पारिस्थितिक व्यवस्थाएँ हैं और हज़ारों भाषाएँ बोली जाती हैं। हमारे देश को बहु-सांस्कृतिक समाज कहा जा सकता है। आधिकारिक रूप से, भारतीय संविधान की आठवीं अनुसूची में चार नयी भाषाएँ जुड़ने के बाद आज हमारे देश में 22 अनुसूचित भाषाएँ हैं। ये चार भाषाएँ हैं – बोड़ो, मैथिली, संथाली और डोगरी। हर अनुसूचित भाषा की कई अन्य बोलियाँ हैं जो संबंधित राज्यों में बोली जाती हैं। ये राजभाषाएँ ₹10 के नोट पर आसानी से गिनी जा सकती हैं (देखें क्रियाकलाप 3)। इस पर केवल सत्रह भाषाएँ होंगी क्योंकि यह नोट अंतिम चार भाषाएँ जोड़ने से पहले छपा था। अपनी गणना में यह न भूलें कि नोट पर हिंदी तथा अंग्रेजी मोटे अक्षरों में दिखाई देती हैं।

क्रियाकलाप 3

एक 10 रुपए का नोट लें और उस पर मुद्रित सभी छवियों तथा शब्दों को बहुत ध्यान से देखें। आपको 'दस रुपए' हिंदी और अंग्रेज़ी दोनों में लिखा हुआ दिखाई देगा। ध्यान दें कि सूची में अन्य भाषाएँ हैं और वे सभी वही बात दोहराती हैं – दस रुपए। वहाँ लिखी गई सभी भाषाओं को पहचानने की कोशिश करें। संकेत– ये वर्णानुक्रम में लिखी गई हैं।

9ग.4 मीडिया और समाज

मीडिया आधुनिक समाज का एक महत्वपूर्ण कारक है। विधानमंडल, न्यायपालिका और कार्यपालिका के साथ, यह आधुनिक समाज का चौथा स्तंभ है। अन्य तीन सामाजिक व्यवस्था, सामाजिक नियंत्रण तथा कार्य प्रणाली से संबंधित हैं, जबकि मीडिया वह साधन है जिसके द्वारा संगठित एवं सामूहिक स्तर पर संचार होता है। मीडिया हमें हमारे एवं अन्य समाजों की स्थानीय, राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय घटनाओं, हस्तियों तथा प्रगति की जानकारी देती है। आधुनिक समाज में अपने प्रतिदिन के जीवन में जिन मीडिया के साथ हमारा वास्ता पड़ता है उनमें से कुछ हैं — टेलीविज़न, समाचार-पत्र, रेडियो और इंटरनेट। ये प्रत्येक स्रोत हमें संसार का एक झरोखा उपलब्ध कराते हैं। यदि मीडिया न होता तो हम केवल उतना ही जान पाते जितना हम स्वयं खोज पाते या जितना हमें लोगों से पता चलता है। मीडिया हमें अतीत और वर्तमान, निकट और दूर की जानकारी उपलब्ध कराती है। वह सामाजिक प्रवृत्तियों पर भी प्रभाव डालती है। उदाहरणत: देखा गया है कि टेलीविज़न के विज्ञापनों का उनके दर्शकों के उपभोग के ढंग पर बहुत प्रभाव पड़ता है। इसीलिए व्यवसायी अपने उत्पादों के विज्ञापन के लिए टेलीविज़न का उपयोग करते हैं। आज विज्ञापन एक शक्तिशाली और व्यावसायिक कैरियर बन चुका है।

मीडिया हमें शिक्षा और कैरियर से संबंधित घटनाओं के बारे में भी जानकारी देती है। उदाहरणत: परीक्षा की तिथियों, कैरियर तथा छात्रवृत्तियों से संबंधित सारी जानकारियाँ राष्ट्रीय दैनिक समाचार-पत्रों में प्रकाशित होती हैं। इस प्रकार हम आगे शिक्षा या व्यवसाय के लिए संभावित स्थानों पर आवेदन कर सकते हैं। तथापि, यह समझना ज़रूरी है कि किसी व्यक्ति पर मीडिया

की जानकारी का पड़ने वाला प्रभाव कई बातों पर निर्भर करता है, जैसे– व्यक्ति की आयु, जेंडर, शिक्षा, सजातीय पृष्ठभूमि और स्वभाव भी। जब कभी कोई नयी प्रौद्योगिकी आती है (मोबाइल फ़ोन का उदाहरण लें), तो प्रायः देखा गया है कि यदि वह नयी प्रौद्योगिकी युवा पीढ़ी को उपलब्ध हो जाए तो वे इससे अधिक प्रभावित होते हैं।

क्रियाकलाप 4

हाल के किसी समाचार-पत्र/पत्रिका से निम्नलिखित प्रत्येक क्षेत्र से संबंधित एक लेख कक्षा में लाएँ –

1. खेलों से संबंधित लेख
2. मनोरंजन से संबंधित लेख
3. वैवाहिक विज्ञापन
4. किसी उत्पाद का विज्ञापन

विभिन्न छात्रों द्वारा एकत्रित लेख से उदाहरण लेकर कक्षा में उन लेखों पर चर्चा करें। आप उनका वर्गीकरण अलग-अलग तरीके से कर सकते हैं।

टीवी और समाचार-पत्र के अलावा, हम इंटरनेट के माध्यम से भी संसार के साथ जुड़े हुए हैं। आज छोटे कस्बों तथा गाँवों में भी साइबर कैफ़े दिखाई देते हैं। इंटरनेट पर मिलने वाली जानकारी किसी भी अन्य मीडिया स्रोत से बहुत अधिक विविधतापूर्ण एवं विस्तृत होती है। हर शक्तिशाली माध्यम की तरह इंटरनेट स्रोत भी उतना ही नुकसान पहुँचा सकता है। और किसी भी अन्य मीडिया स्रोत की तरह इंटरनेट का विवेकपूर्ण प्रयोग समाज पर सकारात्मक प्रभाव डालने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। उदाहरण के तौर पर, जब हम इंटरनेट से जानकारी लेते हैं, तब हम उन साइटों में भी जा सकते हैं जिनमें वह सामग्री होती है जो युवाओं के मन-मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव डाल सकती है। इंटरनेट अपराधियों द्वारा सूचना के आदान-प्रदान का भी एक शक्तिशाली स्रोत है जो सामान्यत: समाज के लोगों को हानि पहुँचाने के लिए काम करते हैं। माता-पिता और संबंधित वयस्कों के लिए बहुत ज़रूरी है कि वे अपने बच्चों द्वारा संपर्क किए जाने वाले मीडिया के प्रति जागरूक रहें। माता-पिता, अध्यापक तथा अन्य लोग बिना सख्ती से पेश आए अपने बच्चों का मार्गदर्शन मीडिया स्रोतों का उत्तम प्रयोग करने के लिए कर सकते हैं और इस प्रकार वे महत्वपूर्ण जानकारी एकत्र कर सकते हैं, मनोरंजन कर सकते हैं और अन्य लोगों के साथ नेटवर्क बना सकते हैं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि **कोई भी माध्यम अपने आप में हानिकारक नहीं होता; उसे प्रयोग करने का तरीका और उसके प्रयोग का उद्देश्य ही उसे अच्छा या बुरा बनाता है।** नीचे बॉक्स में माता-पिता या देखभाल करने वालों के लिए कुछ सरल दिशा-निर्देश हैं जो बच्चों को टेलीविज़न के ज़िम्मेदार दर्शक बनने में सहायता प्रदान करते हैं।

बच्चों को टेलीविज़न के ज़िम्मेदार दर्शक बनने में सहयोग देने हेतु देखभाल करने वालों के लिए निम्नलिखित बातें उपयोगी हैं –

- हर समय ध्यान रखें कि आपके बच्चे कौन-से प्रोग्राम देखते हैं। अच्छा हो कि टेलीविज़न उनके साथ देखें, टीवी का प्रयोग अपने बचने के लिए नहीं करें।
- टीवी देखना एक आदत है, इसलिए इसके प्रति झुकाव जल्दी निश्चित कर दें।
- अगर आप अपेक्षा करते हैं कि बच्चा सीमित समय के लिए ही टीवी देखे, तो याद रखें कि टीवी देखने का आपका अपना ढंग ही बच्चे के लिए सबसे बड़ा मार्गदर्शक है।
- बच्चे को ऐसे प्रोग्राम देखने का सुझाव दें जो बच्चों के लिए मनोरंजक और ज्ञानवर्धक हों।
- टीवी को किसी ऐसे स्थान पर रखना प्राय: उपयोगी रहता है, जहाँ उसे हर कोई देख सके।
- टीवी का प्रयोग सज़ा (बंद कर देना) या पुरस्कार (हर समय देख सकते हो) के रूप में न करें। इससे लंबे समय तक टीवी देखते रहने की अनावश्यक जटिलता पैदा हो सकती है।
- परीक्षा के दौरान, बच्चों को गतिविधि और मनोरंजन की ज़रूरत होती है। बच्चे को कुछ देर टीवी देखने दें, परंतु सुनिश्चित करें कि बच्चे को घर से बाहर की गतिविधि का भी पर्याप्त अवसर मिले क्योंकि परीक्षा के दिनों में स्मरण शक्ति तथा भावनात्मक स्थिरता के लिए यह अच्छा रहता है।
- बच्चे को समझाएँ कि हिंसा और खून-खराबा (वह समाचारों में हो तो भी) उन लोगों के लिए पीड़ादायक होता है जो उसका अनुभव करते हैं, भले ही आज आप उस पीड़ा को महसूस न कर सकें।
- पूरा समय टीवी को चलाए रखने के बजाय उसे एक दिन में कुछ प्रोग्रामों को देखने के लिए सीमित करें।
- छोटे बच्चों के साथ देर रात तक प्रोग्राम न देखें, क्योंकि कई प्रोग्राम बच्चों के लिए उपयुक्त नहीं होते।
- टीवी देखने के अलावा घर के अंदर खेले जाने वाले खेल, बोर्ड खेल, कहानियाँ और किताबें पढ़ना आदि विविध प्रकार की गतिविधियाँ होनी चाहिए।

व्यक्तियों पर पड़ने वाला एक अन्य महत्वपूर्ण प्रभाव **फ़िल्मों** का है। संख्या की दृष्टि से भारत फिल्मों का सबसे बड़ा निर्माता है और इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि कुछ फिल्म स्टार बहुत ही प्रभावशाली आदर्श होते हैं। अमिताभ बच्चन के लाखों प्रशंसक हैं। ये प्रशंसक उन्हें रोल मॉडल (आदर्श) के रूप में देखते हैं और उनकी क्रियाओं, उनके रूप-रंग और कई बार उनकी जीवन शैली को भी अपनाने की कोशिश करते हैं। लोग उन जैसा बनना चाहते हैं। अत: अभिनेता सम्मोहक होते हैं और समाज पर उनका बहुत प्रभाव होता है। उनके आचरण पर सदा नज़र रखी जाती है और हमारे समाचार-पत्र तथा टीवी चैनल उनकी हर गतिविधि पर नज़र रखते हैं। हम सभी उनसे संबंधित समाचारों को बड़े ध्यान से सुनते हैं और अपने परिवार तथा मित्रों के साथ उनके जीवन पर चर्चा भी करते हैं। अभिनेताओं के अलावा, फ़िल्में सामाजिक वास्तविकता को निरूपित और प्रभावित भी करती हैं। उदाहरणत: पिछले वर्षों के दौरान फ़िल्मों में महिलाओं की छवि में बदलाव आया है और अब हम फ़िल्मों में कहानियों की विविधताओं को स्वीकार करने लगे हैं। इस बीच हम यह भी देखते हैं कि सेंसर बोर्ड या किसी धार्मिक समुदाय द्वारा अनेक फ़िल्मों पर प्रतिबंध लगा दिया जाता है। यदि फ़िल्में प्रभावविहीन होतीं तो कोई उन पर प्रतिबंध नहीं लगाता। सच्चाई यह है कि भारतीय समाज का बहु-सांस्कृतिक ढाँचा फ़िल्म कथाओं के लिए बहुत-सी सामग्री उपलब्ध कराने के साथ-साथ फ़िल्म निर्माताओं को अनेक चुनौतियाँ भी प्रदान करता है। फ़िल्में हमें विभिन्न देशों की संस्कृतियों से रू-ब-रू कराती हैं। अँग्रेज़ी फ़िल्मों से हम नए स्थानों तथा लोगों के बारे में जानते हैं और उनकी कुछ जीवनशैलियाँ भी देखते हैं, चाहे वह यूरोप में हों, अमेरिका में या ऑस्ट्रेलिया में।

क्रियाकलाप 5

उस फ़िल्म का नाम बताइए जो आपने हाल ही में देखी है या जिसके बारे में आपने सुना है, फ़िल्म की कहानी याद करें और किसी एक चरित्र/भूमिका पर ध्यान केंद्रित करें जो आपको अच्छा लगा और एक जो आपको अच्छा नहीं लगा। अपने प्रत्येक विकल्प के चयन का कारण लिखें।

इस प्रकार, विभिन्न मीडिया हमें संसार की झलकियाँ उपलब्ध कराते हैं जिनके माध्यम से हमारा मनोरंजन होता है, हमें जानकारी मिलती है, हमारी भावनाएँ आंदोलित होती हैं तथा हम अपने आस-पास और विश्व के लोगों के साथ सामाजिक रूप से नेटवर्क बनाते हैं। इस प्रकार यह सामाजिक वास्तविकता और सांस्कृतिक प्रवाह का एक महत्वपूर्ण आयाम है।

9ग.5 बच्चे, समुदाय और समाज

बच्चे संसार में अनेक सदस्यों के साथ प्रवेश करते हैं जिनसे एक परिवार बनता है। पिछले अध्यायों में आपने व्यक्तियों के जीवन में परिवार के महत्त्व को समझा। परिवार सामाजिक जीवन की प्राथमिक इकाई है जो वृहत् समाज की वास्तविकता, सामुदायिक जीवन और व्यक्ति के बीच का समागम बिंदु है। परिवार के सदस्य ही यह निर्णय करते हैं (सोच समझ कर या अनजाने में) कि वे बड़े समाज के किन मूल्यों तथा रीतियों को अपनाएँगे और किनका विरोध करेंगे। इस प्रकार, किसी भी संस्कृति या समुदाय के हर परिवार के मूल्य एक जैसे नहीं होंगे। निजी अनुभवों, सामाजिक-ऐतिहासिक कारकों और व्यक्तिगत स्वभाव के कारण प्रत्येक मानव में बहुत विविधता होती है, जिसके कारण हर व्यक्ति दूसरे से अलग होता है। तथापि, लोगों के बीच रहने

unit2_30june_asCorrected.indd 136 11-09-2017 12:00:45 PM

से अपना जीवन जीने के स्वीकार्य तरीके और अनेक विकल्प प्रतिबंधित हो जाते हैं। यह समुदाय का कार्य है।

कई बार ऐसी घटनाएँ घटित हो जाती हैं जब कोई परिवार कठिन परिस्थितियों के कारण बच्चे की देखभाल करने में असमर्थ होता है। प्राकृतिक या मानव-निर्मित आपदाएँ, निजी बाधाएँ या सामाजिक कठिनाइयों के कारण कई बार बच्चे के विकास के लिए उसकी देखभाल करने वाला कोई समूह नहीं रहता। कभी-कभी कोई परिवार इतना गरीब होता है कि बच्चे की ठीक से देखभाल नहीं कर पाता। ऐसी स्थितियों में यह याद रखना ज़रूरी है कि बच्चे की समुचित देखभाल की व्यवस्था करने का उत्तरदायित्व राज्य या सरकार का है। हमारे संविधान में वर्णित मौलिक अधिकार, जिनके विषय में आपने अपने पाठ्यक्रम में पढ़ा होगा, वे व्यक्तिगत ज़रूरतों के मूलभूत प्रावधान हैं। हमारे देश की आर्थिक स्थिति, संसाधनों की कमी, अपर्याप्त वितरण और कई बार पहुँच की कमी के कारण भी, कठिन परिस्थितियों में सरकार द्वारा बच्चों तथा परिवारों की देखभाल पर्याप्त रूप में नहीं हो पाती है। यह भारतीय समाज का एक दु:खद तथ्य है कि प्रौद्योगिकी तथा शैक्षिक विकास के क्षेत्र में सफलता की अनेक उपलब्धियों के बावजूद, हम यह सुनिश्चित नहीं कर पाए हैं कि सभी बच्चों को पर्याप्त भोजन मिले सके और प्रत्येक बच्चे को स्कूली शिक्षा तथा स्वास्थ्य देखभाल की सुविधा प्राप्त हो सके। भारत में समुदाय को संगठित करने और कठिन परिस्थितियों में लोगों की देखभाल अधिक प्रभावी ढंग से कर सकने योग्य बनाने के लिए हमें अभी लंबा सफर तय करना है। नि:संदेह, गैर-सरकारी संस्थाओं (एन.जी.ओ.) एवं अन्य संगठनों ने कार्यक्रमों को विकसित करने और ऐसी स्थितियों का समर्थन करने के लिए एक वैकल्पिक आंदोलन शुरू किया है, परंतु असुविधा-प्राप्त लोगों तथा बच्चों के स्वास्थ्य की देखभाल, उनकी शिक्षा, मनोरंजन तथा समग्र कल्याण का उत्तरदायित्व संभालने के लिए सरकारी तंत्र की अधिक संयुक्त इच्छा, काम की उन्नत आचार नीति तथा बेहतर निधि वितरण की ज़रूरत है।

हम सबको विदित होना चाहिए कि यदि कोई समुदाय हमें सुरक्षा प्रदान करता है, और यदि किसी समुदाय/देश ने हमें अधिकार प्रदान किए हैं, तो हमारे भी उनके प्रति वैयक्तिक और सामूहिक उत्तरदायित्व होते हैं। **जिस समाज और समुदायों से हमने इतना कुछ लिया है, उन्हें वापस करना उसके प्रत्येक सदस्य का बहुत महत्वपूर्ण दायित्व है।** याद रहे, व्यक्तियों की इच्छा तथा भागीदारी के बिना समुदायों का अस्तित्व नहीं बना रह सकता। इसलिए आपको अपने परिवार, समुदाय, समाज, देश तथा संसार का सक्रिय सदस्य बनने का संकल्प लेना होगा ताकि आप आने वाली पीढ़ियों के भविष्य को बेहतर बनाने में अपनी भूमिका निभा सकें। यह किसी व्यक्ति और समूह के बीच संबंध की ताकत है; यह पारस्परिक निर्भरता, अधिकारों तथा उत्तरदायित्वों का आदान-प्रदान है जिसे हम सब को पूरा करना होगा।

अगले चार अध्यायों में आप कुछ महत्वपूर्ण बातों के बारे में जानेंगे जो समाज में सभी व्यक्तियों से संबंधित हैं। ये हैं – स्वास्थ्य और पोषण, कार्य और कार्यस्थल, संसाधन उपलब्धता, ज्ञान तथा शिक्षा और हमारे देश की वस्त्र-परंपराएँ।

महत्वपूर्ण शब्द

समुदाय, समाज, संस्कृति, सामाजिक नियंत्रण, टेलीविज़न, इंटरनेट, अधिकार और उत्तरदायित्व

समीक्षात्मक प्रश्न

1. संक्षेप में समुदाय का अर्थ बताइए। समुदाय के कुछ कार्यों की जानकारी दीजिए।
2. 'समाज' शब्द से आप क्या समझते हैं? यह समुदाय से किस प्रकार भिन्न या समान है?
3. संस्कृति क्या है? उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए।
4. टीवी और इंटरनेट का समाज पर क्या प्रभाव पड़ता है?
5. चर्चा करें कि कोई व्यक्ति समाज के लिए कैसे योगदान दे सकता है?

प्रायोगिक कार्य 9

समुदाय और समाज

थीम – विभिन्न परिस्थितियों में समूह कार्य का अवलोकन करना और दर्ज करना
कार्य – घर, भोजन स्थल, खेल के मैदान, स्कूल, मनोरंजन क्षेत्र में समूह कार्य का अवलोकन।

उद्देश्य – उपर्युक्त में से प्रत्येक अलग-अलग समुदाय बनाता है। किसी समुदाय में लोगों के एक-दूसरे के साथ अनुक्रिया तथा आपसी वार्तालाप करने के कुछ विशिष्ट तरीके होते हैं जो कई बातों पर निर्भर करते हैं, जैसे समुदाय किस उद्देश्य से गठित किया गया है, समुदाय के सदस्यों की घनिष्ठता का स्तर क्या है और वे कितनी अवधि के लिए एक साथ मिलते-जुलते हैं।

क्रियाविधि – निम्नलिखित प्रत्येक स्थल पर एक-एक घंटा बिताएँ और अपने समक्ष होने वाले समूह कार्यों का अवलोकन करें –

घर, भोजन स्थल, खेल का मैदान, स्कूल, मनोरंजन क्षेत्र

आपको वहाँ मौजूद लोगों के साथ आपसी वार्तालाप नहीं करना है – केवल उनका अवलोकन करें; यदि कोई आपके साथ वार्तालाप करने की पहल करे तो सहज ढंग से उत्तर दें। उपर्युक्त प्रत्येक समुदाय में आप जिन पहलुओं को नोट कर सकते हैं, उनमें से कुछ निम्नलिखित हैं –

- स्थल पर मौजूद लोगों की संख्या।
- क्या सभी लोग एकता लाने वाले एक समूह के रूप में इकट्ठा थे या लोगों के अनेक छोटे समूह थे?
- समूह में लोगों की आयु के वर्ग।

अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों से संबंध और मेल-जोल

- विभिन्न सदस्यों की क्या भूमिका थी? क्या समूह के कुछ सदस्य दूसरों की तुलना में अधिक सक्रिय थे? उदाहरण के तौर पर, क्या समूह में कोई नेता था और अन्य लोग उसके साथ थे?
- समूह के सदस्यों के बीच संप्रेषण की शैली क्या थी – औपचारिक-अनौपचारिक; लोकतांत्रिक-प्रधानक्रमिक?
- समूह के सदस्यों के बीच संप्रेषण के लिए प्रयुक्त की जाने वाली भाषा कौन-सी थी – मातृभाषा या अँग्रेज़ी? प्रयुक्त भाषा औपचारिक थी या अनौपचारिक?
- समूह के सदस्य कितनी देर के लिए एक साथ थे – क्या किसी दूसरे दिन उन्हीं सदस्यों के साथ यह समूह फिर बनेगा अथवा क्या ये लोग केवल एक बार के लिए ही एक साथ आए थे?

अवलोकनों को निम्न फॉर्मेट में दर्ज करें–

समुदाय	**समूह कार्य**			
	उपस्थित लोगों की संख्या; आयु-वर्ग	सदस्यों की भूमिका	संप्रेषण की शैली; प्रयुक्त भाषा	एकबारगी समूह या स्थायी समूह

कक्षा में 4-5 छात्रों के समूह बनाएँ और एक-दूसरे को अपने निष्कर्ष दिखाएँ। आपस में चर्चा करें कि विभिन्न समुदायों में समूह कार्य एक जैसा था या भिन्न। फिर, हर समूह अपनी प्रस्तुति पूरी कक्षा के समक्ष करे।

विविध संदर्भों में सरोकार और आवश्यकताएँ

क. पोषण, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य विज्ञान

अध्याय 10

उद्देश्य

इस अध्याय को पढ़ने के बाद शिक्षार्थी सक्षम होंगे –

- स्वास्थ्य के महत्त्व और इसके आयामों पर चर्चा करने में,
- पोषण और स्वास्थ्य के बीच के परस्पर-संबंध की जानकारी प्राप्त करने में,
- अल्पपोषण और अतिपोषण के कारण उत्पन्न परिणामों की पहचान करने में,
- उपयुक्त और स्वास्थ्यप्रद भोजन के विकल्पों को चुनने में,
- पोषण और रोग के बीच परस्पर-संबंध को पहचानने में, और
- आहार-जनित रोगों की रोकथाम के लिए स्वास्थ्य सिद्धांत के महत्त्व की व्याख्या करने में।

10क.1 परिचय

हर व्यक्ति स्वस्थ बने रहने का अनुभव और अच्छी ज़िंदगी जीना चाहता है। वर्ष 1948 में मानव अधिकारों की विश्वव्यापी घोषणा में कहा गया है – ''हर व्यक्ति को अपने और अपने परिवार के लिए आहार की पर्याप्तता के साथ-साथ उनके स्वास्थ्य तथा कल्याण के लिए अच्छा जीवन स्तर पाने का अधिकार है''। फिर भी, अनेक पर्यावरणीय परिस्थितियाँ और हमारी अपनी जीवन शैली हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं और कई बार हानिकारक प्रभाव डालती हैं। हम पहले ''स्वास्थ्य'' को परिभाषित करें। स्वास्थ्य से संबंधित विश्व का प्रमुख संगठन अर्थात् विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) ने स्वास्थ्य की परिभाषा इस प्रकार प्रस्तुत की है – ''वह स्थिति जिसमें मनुष्य मानसिक, शारीरिक तथा सामाजिक रूप से पूर्णत: स्वस्थ रहता है। मनुष्य में रोगों का अभाव होने का मतलब उसका स्वस्थ होना नहीं है।'' रोग का अर्थ है – शारीरिक स्वास्थ्य की क्षति, शरीर के किसी भाग या अंग के कार्य में परिवर्तन/विघटन/विक्षिप्तता, जो सामान्य कार्य करने में बाधा डाले और पूर्ण रूप से स्वस्थ न रहने दे। स्वास्थ्य एक मौलिक मानव अधिकार है। सभी लोगों को, चाहे उनकी आयु, जेंडर, जाति, पंथ/धर्म, निवास (शहरी, ग्रामीण, आदिवासी) तथा राष्ट्रीयता

कोई भी हो, जीवन भर पूर्ण स्वस्थ रहने का अवसर मिलना चाहिए।

हर स्वास्थ्य-व्यवसायी (स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं से संबंधित व्यक्ति) का उद्देश्य उत्तम स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है अर्थात् दूसरे शब्दों में तंदुरुस्ती और जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करना है।

10क.2 स्वास्थ्य और इसके आयाम

आपने ध्यान दिया होगा कि स्वास्थ्य की परिभाषा विभिन्न शारीरिक, सामाजिक तथा मानसिक आयामों को समाहित करती है। आइए शारीरिक स्वास्थ्य पर विस्तार से चर्चा करने से पहले हम इन तीनों आयामों पर संक्षिप्त चर्चा करें।

सामाजिक स्वास्थ्य – इसका आशय व्यक्तियों और समाज के स्वास्थ्य से है। जब हम किसी समाज से जुड़ते हैं तो इसका आशय उस समाज से होता है जिसमें सभी नागरिकों को अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य वस्तुओं तथा सेवाओं को उपलब्ध करने के समान अवसर और पहुँच प्राप्त हो। जब हम व्यक्तियों का उल्लेख करते हैं, तब हमारा आशय हर व्यक्ति की कुशलता से होता है – वह व्यक्ति दूसरे लोगों और सामाजिक संस्थाओं के साथ कितनी अच्छी तरह व्यवहार करता है। इसमें हमारे सामाजिक कौशल और समाज के सदस्य के रूप में काम करने की क्षमता शामिल है। जब हमें समस्याओं और तनाव का सामना करना पड़ता है, तब सामाजिक सहयोग उन समस्याओं से निपटने और उन्हें हल करने में हमारी मदद करता है। सामाजिक सहयोग देने वाले उपाय बच्चों तथा वयस्कों में सकारात्मक समायोजन (तालमेल) करने में योगदान देते हैं और व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहित करते हैं। आजकल सामाजिक स्वास्थ्य पर बल देने का महत्त्व बढ़ रहा है क्योंकि वैज्ञानिक अध्ययन दर्शाते हैं कि जो लोग सामाजिक रूप से अच्छी तरह तालमेल बनाए रखते हैं वे लंबे समय तक जीते हैं और बीमारी से भी जल्दी राहत पा लेते हैं। स्वास्थ्य से जुड़े कुछ सामाजिक निर्धारक हैं –

– रोज़गार की स्थिति
– कार्यस्थलों में सुरक्षा
– स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच
– सांस्कृतिक/धार्मिक आस्थाएँ, वर्जित कर्म और मूल्य-प्रणाली
– सामाजिक आर्थिक और पर्यावरण संबंधी परिस्थितियाँ

मानसिक स्वास्थ्य – इसका आशय भावात्मक तथा मनोवैज्ञानिक स्वस्थता से है। जिस व्यक्ति ने स्वस्थता की अनुभूति को अनुभव किया है, वह अपनी संज्ञानात्मक तथा भावात्मक क्षमताओं का उपयोग कर सकता है, समाज में सुचारू रूप से कार्य कर सकता है और दैनिक सामान्य ज़रूरतों को पूरा कर सकता है। नीचे बॉक्स में मानसिक स्वास्थ्य के सूचकों को दर्शाया गया है।

जिस व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है –

- वह स्वयं को समर्थ और सक्षम महसूस करता है।
- वह दैनिक जीवन में सामने आने वाले सामान्य स्तर के तनावों से निबट सकता है।
- उसके संबंध संतोषप्रद होते हैं।
- वह स्वतंत्र जीवन बिता सकता है।
- यदि किसी मानसिक या भावात्मक तनाव की परिस्थितियों का सामना करना पड़े तो वह उनका मुकाबला कर सकता है और उनसे सहज रूप से उबर सकता है।
- वह किन्हीं बातों से डरता नहीं है।
- जीवन में आने वाली छोटी-मोटी कठिनाइयों/समस्याओं से सामना करते हुए अनावश्यक रूप से लंबी अवधि तक परास्त या अवसाद महसूस नहीं करता है।

शारीरिक स्वास्थ्य – स्वास्थ्य के इस पहलू में शारीरिक तंदुरुस्ती और शरीर की क्रियाएँ एवं क्षमताएँ शामिल हैं। शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति सामान्य गतिविधियाँ कर सकता है, असाधारण रूप से थकान महसूस नहीं करता तथा उसमें संक्रमण और रोग के प्रति पर्याप्त प्रतिरोधक शक्ति होती है।

10क.3 स्वास्थ्य देखभाल

हर व्यक्ति स्वयं अपने स्वास्थ्य के लिए उत्तरदायी होता है, परंतु यह एक प्रमुख सार्वजनिक सरोकार भी है। इसलिए सरकार यह महत्वपूर्ण ज़िम्मेदारी निभाती है और वह देश के नागरिकों को विभिन्न स्तरों पर स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराती है। यह इसलिए, क्योंकि अच्छा स्वास्थ्य व्यक्ति तथा परिवार के गुणवत्तापूर्ण जीवन और अच्छे जीवन स्तर की बुनियाद होता है और किसी समुदाय तथा राष्ट्र के सामाजिक, आर्थिक एवं मानव विकास को सुनिश्चित करने का मूल आधार होता है।

स्वास्थ्य की देखभाल में वे सभी विभिन्न सेवाएँ शामिल हैं जो स्वास्थ्य को संवर्द्धित करने, बनाए रखने, मॉनीटरिंग करने या पुनःस्थापित करने के उद्देश्य से स्वास्थ्य सेवाओं के एजेंटों या व्यवसायियों द्वारा व्यक्तियों अथवा समुदायों को उपलब्ध कराई जाती हैं। इस प्रकार स्वास्थ्य की देखभाल में निवारक, संवर्द्धक तथा चिकित्सीय देखभाल शामिल हैं। स्वास्थ्य देखभाल सेवाएँ तीन स्तरों पर उपलब्ध कराई जाती हैं – प्राथमिक देखभाल, द्वितीयक देखभाल और तृतीयक देखभाल स्तर। एक उदाहरण से यह बात स्पष्ट हो जाएगी। किसी गाँव में एक प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र प्राथमिक देखभाल उपलब्ध कराता है, जबकि जिला अस्पताल द्वितीयक देखभाल उपलब्ध कराएगा। दिल्ली में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (ए.आई.आई.एम.एस.) जैसा अस्पताल तृतीयक देखभाल उपलब्ध कराता है और द्वितीयक देखभाल करने वाले अस्पतालों द्वारा भेजे गए रोगियों का इलाज करता है।

10क.4 स्वास्थ्य के सूचक

स्वास्थ्य के अनेक आयाम हैं और हर आयाम कई कारकों द्वारा प्रभावित होता है। इसलिए स्वास्थ्य के आकलन के लिए कई सूचकों का प्रयोग किया जाता है। इनके अंतर्गत मृत्यु-दर, रुग्णता (बीमारी/रोग), अशक्तता दर, पोषण स्तर, स्वास्थ्य देखभाल वितरण, उपयोग, परिवेश, स्वास्थ्य नीति, जीवन की गुणवत्ता आदि के सूचक शामिल हैं।

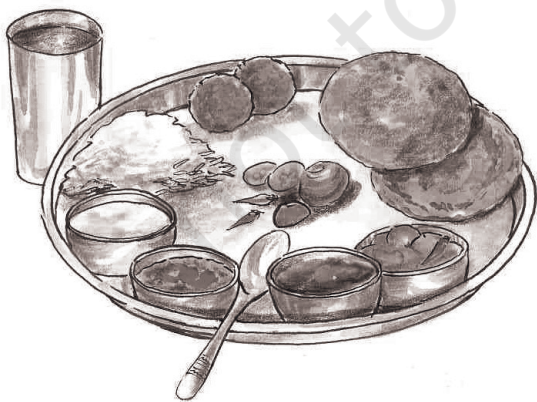
10क.5 पोषण और स्वास्थ्य

पोषण और स्वास्थ्य के बीच घनिष्ठ पारस्परिक संबंध है। 'सबके लिए स्वास्थ्य' के विश्वव्यापी अभियान में, पोषण को बढ़ावा देना एक प्रमुख घटक है। पोषण का संबंध शरीर के अंगों तथा ऊतकों की संरचना एवं कार्य के रखरखाव के साथ है। यह शरीर की वृद्धि और विकास से भी संबंधित है। अच्छा पोषण व्यक्ति को इस योग्य बनाता है कि वह अच्छे स्वास्थ्य का आनंद ले सके, संक्रमण का प्रतिरोध कर सके, उसमें ऊर्जा का पर्याप्त स्तर हो और उसे दैनिक कामकाज करते हुए थकान महसूस न हो। बच्चों तथा किशोरों के लिए पोषण उनकी वृद्धि, मानसिक विकास

और अपनी सामर्थ्य प्राप्त करने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। वयस्कों के लिए, सामाजिक तथा आर्थिक दृष्टि से सफल एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए समुचित पोषण अनिवार्य है। किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति उसकी पोषक तत्वों की आवश्यकताओं और आहार ग्रहण को निर्धारित करती हैं। बीमारी के दौरान पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है और पोषकों का ब्रेकडाउन अधिक होता है। इसलिए, बीमारी तथा रोग पोषक तत्वों की स्थिति पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। इसलिए पोषण मानव जीवन, स्वास्थ्य तथा विकास का 'मूलभूत स्तंभ' है।

10क.6 पोषक तत्व

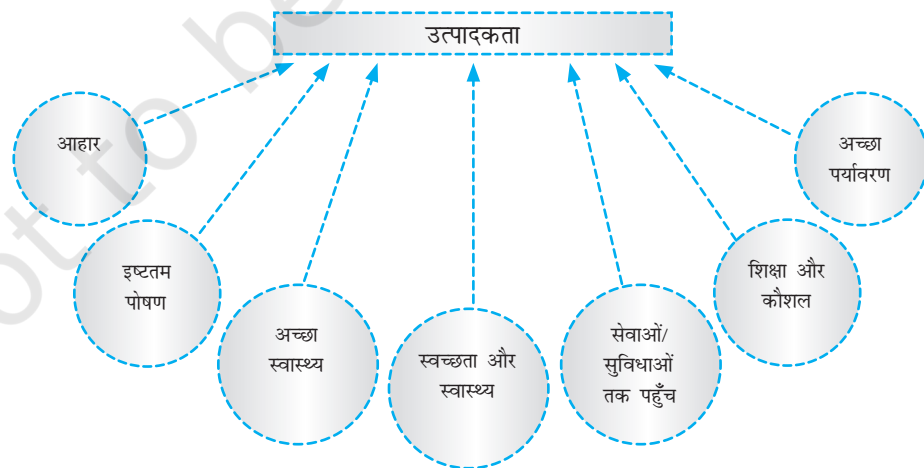
भोजन में 50 से अधिक पोषक तत्व होते हैं। मानव शरीर के लिए अपेक्षित मात्राओं के आधार पर पोषक तत्वों को मोटे तौर पर वृहत् पोषक (अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में अपेक्षित) और सूक्ष्म पोषक (कम मात्रा में अपेक्षित) में वर्गीकृत किया गया है। वृहत् पोषक तत्वों में सामान्यत: वसा, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट तथा रेशे (फाइबर) आते हैं। सूक्ष्मपोषक तत्वों में खनिज जैसे लौह तत्व, जिंक, सिलेनियम और विभिन्न विटामिन वसा-विलेय तथा जल-विलेय शामिल हैं और ये सभी महत्वपूर्ण कार्य करते हैं। उनमें से कुछ शरीर में होने वाली विभिन्न उपापचयी प्रतिक्रियाओं में सह-कारक तथा सह-एन्जाइम के रूप में काम करते हैं। पोषक तत्व जीन-अभिव्यक्ति तथा प्रतिलेखन को भी प्रभावित कर सकते हैं। विभिन्न अंग तथा तंत्र, पोषक तत्वों के पाचन, अवशोषण, उपापचय, भंडारण एवं उत्सर्जन में तथा इनके चयापचय के अंतिम उत्पादों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वस्तुत:, शरीर के सभी भागों की प्रत्येक कोशिका को पोषक तत्व की ज़रूरत होती है। सामान्य स्वस्थ अवस्था में पोषक तत्वों की आवश्यकता आयु, लिंग तथा शरीर-क्रियात्मक अवस्था के अनुसार भिन्न-भिन्न होती है, जैसे विकास की अवस्था यानी शैशव, बाल्यावस्था, किशोरावस्था और महिलाओं की गर्भावस्था तथा स्तन्यकाल में। शारीरिक सक्रियता का स्तर भी ऊर्जा, और ऊर्जा के उपापचय में सम्मिलित पोषक तत्वों की ज़रूरतों को निर्धारित करता है, उदाहरणत: थायामीन तथा राइबोफ्लेविन जैसे विटामिन।

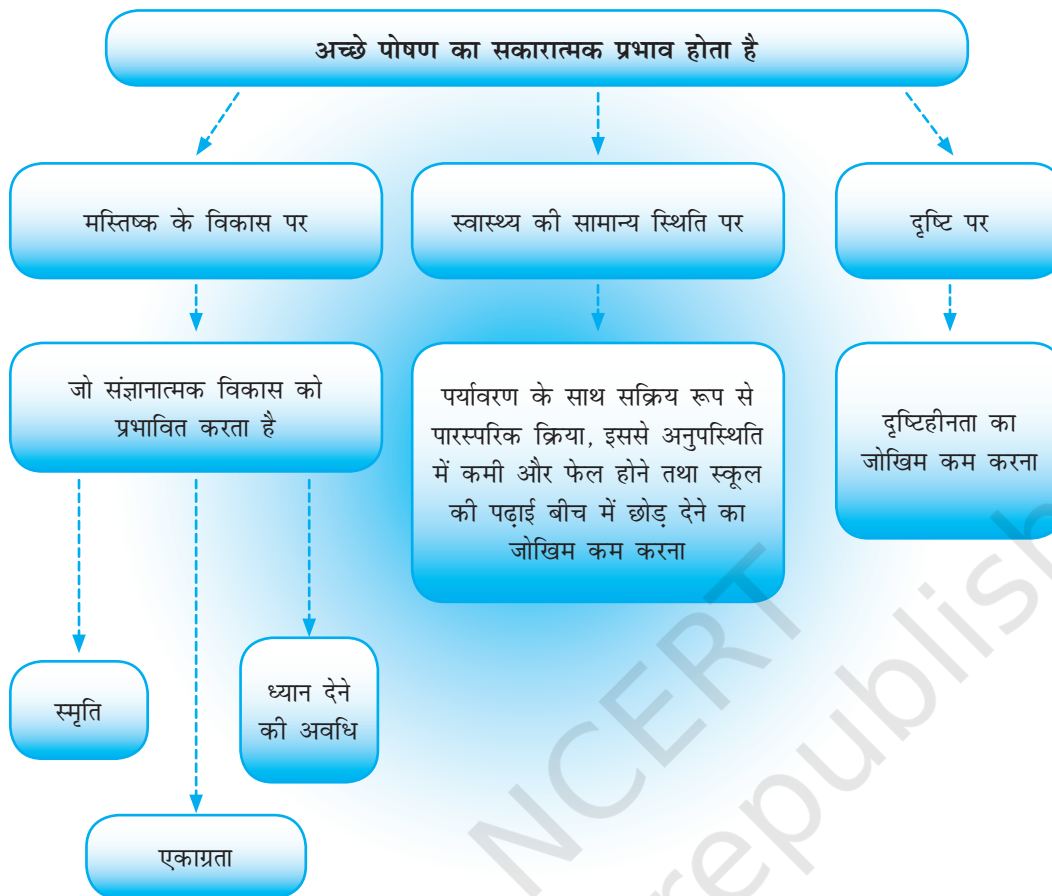
पोषक तत्वों, उनके उपापचय एवं स्रोतों तथा कार्यों के बारे में जानकारी होना महत्वपूर्ण है। हमें ऐसा संतुलित आहार लेना चाहिए जिससे सभी ज़रूरी पोषक तत्व अपेक्षित मात्रा में उपलब्ध हो सकें।

चित्र 1 — संतुलित आहार

पोषण विज्ञान जीवन, वृद्धि, विकास तथा तंदुरुस्ती के लिए भोजन एवं पोषक तत्वों तक पहुँच, उसकी उपलब्धता और उपयोग से संबंधित है। पोषणविद् (इस क्षेत्र के काम करने वाले पेशेवर) असंख्य पहलुओं पर ध्यान देते हैं जिसमें वे जैविक और उपापचयी पहलू से लेकर रोग की अवस्था में क्या होता है और शरीर का पोषण कैसे होता है (क्लीनिकल पोषण) तक आते हैं।

पोषण एक विषय के रूप में लोगों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं और पोषक तत्वों (जनस्वास्थ्य पोषण), उनकी पोषण संबंधी समस्याओं का अध्ययन करता है, जिसमें पोषक तत्वों की कमी से पैदा होने वाली स्वास्थ्य समस्याएँ, जैसे– हृदय रोग, मधुमेह, कैंसर, उच्च रक्त दाब आदि और इन रोगों का निवारण भी शामिल है। हम सब जानते हैं कि जब कोई बीमार होता है, तब उसकी खाने की इच्छा नहीं होती। कोई व्यक्ति क्या और कितना खाता है, यह केवल रुचि या स्वाद पर ही नहीं बल्कि भोजन की उपलब्धता (भोजन सुरक्षा) पर भी निर्भर करता है और यह उपलब्धता क्रय क्षमता (आर्थिक कारक), परिवेश (जल तथा सिंचाई) और राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तरों की नीतियों से प्रभावित होती है। संस्कृति, धर्म, सामाजिक स्थिति, आस्था और वर्जित कर्म भी हमारे भोजन के विकल्पों, भोजन अंतर्ग्रहण, तथा पोषण की स्थिति को प्रभावित करते हैं।

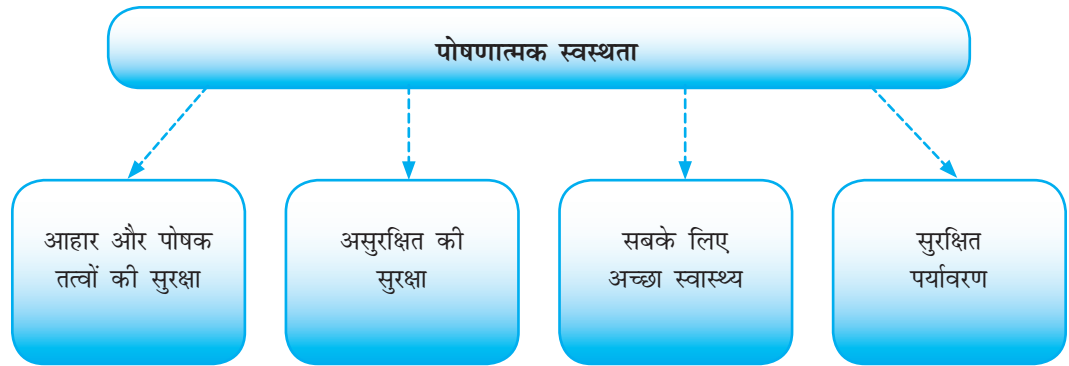
अच्छा स्वास्थ्य और पोषण कैसे सहायक तथा लाभप्रद होता है? अपने इर्द-गिर्द देखें। आप देखेंगे कि अच्छे स्वास्थ्य वाले लोग प्राय: अधिक प्रसन्नचित्त होते हैं और दूसरों से अधिक कार्य कर सकते हैं। स्वस्थ माता-पिता अपने बच्चों की अच्छी देखभाल कर पाते हैं, और स्वस्थ बच्चे प्राय: खुश रहते हैं तथा पढ़ाई में अच्छा परिणाम देते हैं। इस प्रकार, जब कोई स्वस्थ होता है, तब वह अपने लिए अधिक रचनाशील होता है और समुदाय स्तर पर गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग ले सकता है। अत:, यह स्पष्ट है कि यदि व्यक्ति भूख और कुपोषण का शिकार है तो उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं हो सकता और वह समाज का उत्पादक, मिलनसार एवं सहयोगी सदस्य नहीं बन सकता।

सारणी — इष्टतम पोषणात्मक स्तर महत्वपूर्ण है क्योंकि यह	
• शरीर का वज़न बनाए रखता है।	• संक्रमण से बचने के लिए प्रतिरोध क्षमता प्रदान करता है।
• पेशी की सुदृढ़ता बनाए रखता है।	• शारीरिक और मानसिक तनाव से निपटने में मदद करता है।
• अशक्तता के जोखिम को कम करता है।	• उत्पादकता को बेहतर बनाता है।

चित्र 1 – उत्पादकता के लिए अपेक्षित स्वास्थ्य और पोषणात्मक योगदान

चित्र 2 – बच्चों की शिक्षा के लिए अच्छी पोषणात्मक स्थिति के लाभों का सारांश दर्शाता है।

चित्र 2 – बच्चों की शिक्षा के लिए अच्छी पोषणात्मक स्थिति के लाभ

कुपोषण क्या है? सामान्य पोषण में किसी भी प्रकार का बदलाव कुपोषण कहलाता है। जब पोषक तत्वों का अंतर्ग्रहण शरीर द्वारा अपेक्षित मात्रा से कम हो, या अपेक्षा से अधिक हो, तो उसका परिणाम कुपोषण होता है। कुपोषण अतिपोषण का रूप भी ले सकता है और अल्पपोषण का भी। पोषक तत्वों के अधिक अंतर्ग्रहण (सेवन) से अतिपोषण होता है, अपर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों के अंतर्ग्रहण (सेवन) से अल्पपोषण होता है। किशोरों में कुपोषण का अत्यंत महत्वपूर्ण कारण आहार के गलत विकल्प के प्रति अभिरुचि या संयोजन हो सकते हैं।

10क.7 पोषणात्मक स्वस्थता को प्रभावित करने वाले कारक

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने चार मुख्य कारक बताए हैं (आरेख देखिए) जो पोषणात्मक स्वस्थता के लिए महत्वपूर्ण हैं।

आहार और पोषक तत्वों की सुरक्षा का अर्थ है कि एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रत्येक व्यक्ति की (आयु कुछ भी हो) अपनी आवश्यकताओं के अनुसार, पर्याप्त आहार तथा पोषक तत्वों को वर्ष भर पाने की पहुँच हो और वह उन्हें प्राप्त कर सके।

संवेदनशील लोगों की देखभाल का अर्थ है कि प्रत्येक को स्नेहपूर्ण देखभाल तथा ध्यान की ज़रूरत है जो देखभाल करने के व्यवहार से झलकती हो। शिशुओं के मामले में इसका अर्थ है कि क्या शिशु को सही प्रकार का आहार सही मात्रा में मिलता है और साथ-साथ देखभाल भी। गर्भवती महिलाओं के मामले में इसका आशय है कि क्या उन्हें परिवार तथा समुदाय की ओर से यदि वह कामकाजी हैं तो नियोक्ताओं की ओर से उन्हें वह देखभाल तथा सहायता मिल रही है जिसकी उन्हें ज़रूरत है। इसी प्रकार, जो व्यक्ति बीमार है और किसी रोग से पीड़ित है तो उसे आहार, पोषण, उपचार आदि सहित कई तरह की देखभाल तथा सहायता की ज़रूरत होती है।

सर्वे सन्तु निरामया (सब स्वस्थ रहें) में रोग का निवारण और रोग हो जाने पर उसका इलाज शामिल है। संक्रामक रोगों पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए क्योंकि इससे शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो सकती है, जिससे स्वास्थ्य तथा पोषण स्थिति पर बुरा असर पड़ सकता है। हर नागरिक को एक स्वास्थ्य की थोड़ी-बहुत देखभाल मिलनी ही चाहिए। स्वास्थ्य एक आधारभूत मानव अधिकार है। कुछ रोग, जो भारत में विशेषतः छोटे बच्चों की मृत्यु का कारण बनते हैं, वे हैं— अतिसार, श्वास का संक्रमण, खसरा, मलेरिया, तपेदिक आदि।

सुरक्षित पर्यावरण यह भौतिक, जैविक तथा रसायनिक पदार्थों सहित पर्यावरण के उन सभी पहलुओं पर केंद्रित होता है, जो स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। इसमें स्वच्छ पेय जल, स्वच्छ भोजन और पर्यावरणीय प्रदूषण तथा निम्नीकरण की रोकथाम शामिल है। स्वास्थ्य के लिए परिवेश के महत्त्व पर स्वास्थ्य के सिद्धांत और स्वास्थ्य के खंड में चर्चा की जाएगी।

10क.8 पोषण संबंधी समस्याएँ और उनके परिणाम

हमारे देश की जनता में अनेक पोषण-संबंधी समस्याएँ पायी जाती हैं। अल्पपोषण उनमें से एक प्रमुख समस्या है। बहुत बड़ी संख्या में गर्भवती महिलाएँ इस समस्या की शिकार हैं और इसी कारण वे कम वज़न वाले बच्चों को जन्म देती हैं; और उनके छोटे बच्चे 3 वर्ष से कम आयु के भी, जो कम वज़न के और अविकसित होते हैं वस्तुतः वे इसी अल्पपोषण की समस्या से ग्रस्त

होते हैं। भारत में पैदा होने वाले एक तिहाई बच्चे जन्म के समय कम वज़न के होते हैं, अर्थात् 2500 ग्राम से कम वज़न के। इसी प्रकार, काफी प्रतिशत महिलाएँ भी कम वज़न वाली होती हैं। पोषण से संबंधित अन्य कमियाँ भी हैं जैसे लौह तत्व की कमी से खून की कमी का होना, विटामिन ए की कमी से अंधापन का शिकार हो जाना और आयोडीन की कमी से घेंघा रोग का होना। अल्पपोषण से व्यक्ति पर अनेक नकारात्मक प्रभाव पड़ते हैं।

अल्पपोषण से न केवल शरीर का वज़न कम हो जाता है, बल्कि बच्चों के मानसिक विकास, प्रतिरक्षा पर भी इसके विनाशकारी प्रभाव पड़ते हैं और इसके फलस्वरूप बच्चे अशक्त भी हो सकते हैं। उदाहरण के लिए विटामिन ए की कमी के कारण अंधापन। आयोडीन की कमी स्वास्थ्य एवं विकास के लिए एक खतरा है, विशेषतः छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए क्योंकि इसके फलस्वरूप महिलाओं में गलगंड, मृत प्रसव तथा गर्भपात हो सकता है और बच्चों में गूँगापन–बहरापन, मानसिक मंदता तथा क्रेटीनता यानी बौनापन हो सकता है।

लौह तत्व की कमी का भी स्वास्थ्य तथा स्वस्थता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। शिशुओं तथा छोटे बच्चों में इसकी कमी मनोगत्यात्मक तथा संज्ञानात्मक विकास को क्षति पहुँचाती है और इस प्रकार शैक्षिक क्षमता पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है। इससे सक्रियता भी कम हो जाती है। गर्भावस्था के दौरान लौह तत्व की कमी भ्रूण के विकास को प्रभावित करती है और माता के लिए रुग्णता तथा मृत्यु के खतरे को बढ़ाती है।

परंतु अतिपोषण भी अच्छा नहीं होता। अपेक्षा से अधिक भोजन करने से स्वास्थ्य की अनेक समस्याएँ पैदा हो जाती हैं। कुछ पोषक तत्वों के मामले में इससे विषाक्तता हो सकती है और व्यक्ति का वज़न भी बढ़ सकता है तथा मोटापा भी हो सकता है। मोटापे से कई रोगों का खतरा बढ़ जाता है, जैसे– मधुमेह, हृदय रोग और उच्च रक्तदाब। भारत में हम पोषण के दोनों सिरों पर समस्याओं का सामना करते हैं, अर्थात् अल्पपोषण (पोषणात्मक कमियाँ) और अतिपोषण (आहार से संबंधित दीर्घकालिक असंक्रामक रोग)। इसे ''कुपोषण का दोहरा बोझ'' कहा गया है। हमारे देश में किया गया तीसरा राष्ट्रीय और पारिवारिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण दर्शाता है कि शहरी क्षेत्रों से 28.9 प्रतिशत पुरुषों और 22.2 प्रतिशत महिलाओं का वज़न अधिक है या उन्हें मोटापा है, परंतु ग्रामीण पुरुषों (8.6 प्रतिशत) और महिलाओं (7.3 प्रतिशत) में यह प्रतिशत अपेक्षाकृत काफी कम है।

पोषण और संक्रमण – पोषण की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त भोजन दे देना ही काफ़ी नहीं है। पर्यावरण का प्रभाव भी महत्वपूर्ण है। पोषणात्मक स्थिति केवल भोजन तथा पोषक तत्वों की पर्याप्त आपूर्ति पर ही निर्भर नहीं करती, बल्कि काफी हद तक व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति पर भी निर्भर करती है। पोषण और संक्रमण का घनिष्ठ पारस्परिक संबंध है। खराब पोषण की स्थिति प्रतिरोधक शक्ति तथा प्रतिरक्षा को कम करती है, और इस प्रकार संक्रमण होने का खतरा बढ़ जाता है। दूसरी ओर, संक्रमण के दौरान शरीर में पोषक तत्वों के आरक्षित भंडार की काफी क्षति होती है (वमन तथा अतिसार द्वारा), जबकि पोषक तत्वों की ज़रूरतें वस्तुतः बढ़ जाती हैं। यदि भूख न लगने या खाने में असमर्थता के कारण (यदि मिचली और/या वमन हो) पोषण का अंतर्ग्रहण आवश्यकता की तुलना में कम हो तो संक्रमण पोषण स्थिति पर प्रतिकूल प्रभाव डालेंगे। इस प्रकार दूसरे संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है और सभी व्यक्तियों के लिए, विशेषतः बच्चों, बुजुर्गों तथा अल्पपोषितों के लिए और संक्रमणों/रोगों का खतरा पैदा हो जाता है।

विकासशील देशों में, आहार-जनित रोग जैसे अतिसार और पेचिश प्रमुख समस्याएँ हैं, क्योंकि उनसे निर्जलीकरण होता है तथा मृत्यु तक हो सकती है। अनेक संक्रामक तथा संचारी रोग खराब पर्यावरणीय सफाई, खराब घरेलू हालत-निजी एवं खाद्य अस्वच्छता के कारण होते हैं। अतः यह देखना महत्वपूर्ण है कि इन रोगों से कैसे बचाव किया जाए।

10क.9 स्वास्थ्य विज्ञान और स्वच्छता

रोग की रोकथाम तथा नियंत्रण के लिए आंतरिक और बाह्य दोनों कारकों पर ध्यान दिया जाना चाहिए जो विभिन्न रोगों के साथ जुड़े हुए हैं। नीचे बॉक्स में इन कारकों का उल्लेख किया गया है –

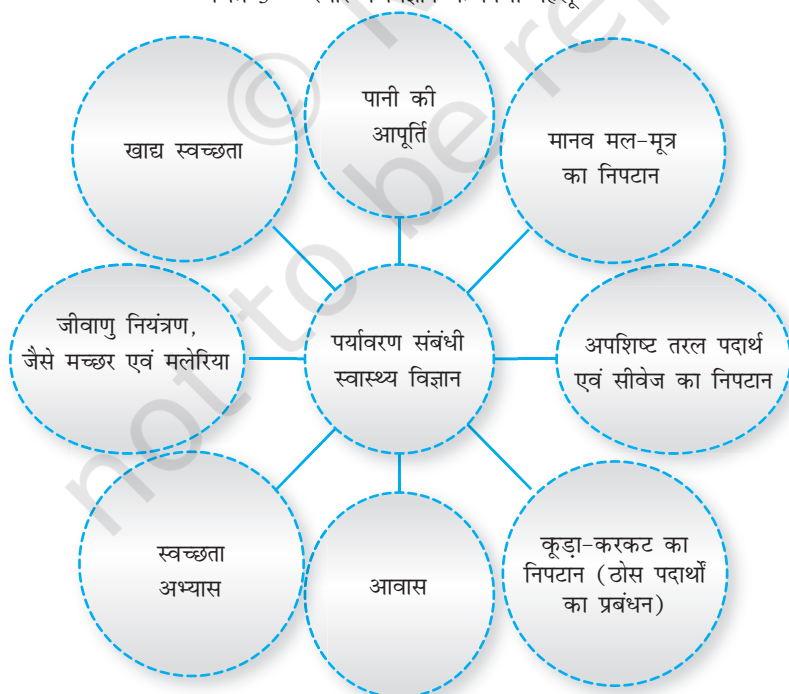
सारणी-2 विभिन्न रोगों से संबंधित आंतरिक और बाह्य घटक

अंत:स्थ/परपोषी कारक	बाह्य/पर्यावरणीय कारक
आयु, जेंडर, मानवजातीयता, जाति	भौतिक पर्यावरण – वायु, जल, मृदा, आवास, जलवायु, भौगोलिक स्थिति, गर्मी, प्रकाश, शोर, विकिरण
जैविक कारक यथा आनुवांशिकता, रुधिर वर्ग, एंजाइम, रक्त में विभिन्न पदार्थों का स्तर जैसे कोलेस्ट्रॉल, विभिन्न अंगों तथा तंत्रों की कार्य क्षमता	जैविक पर्यावरण में शामिल हैं – मानव, अन्य सभी सजीव यथा जानवर, कृंतक, कीट, पादप, विषाणु, सूक्ष्म जीव। इनमें से कुछ रोगजनक एजेंटों के रूप में काम करते हैं, कुछ संक्रमण के भंडार, कुछ मध्यस्थ वाहक और रोग वाहकों के रूप में काम करते हैं।
सामाजिक तथा आर्थिक विशेषताएँ, जैसे व्यवसाय, वैवाहिक स्थिति, आवास	मनोवैज्ञानिक कारक – भावात्मक कुशलता, सांस्कृतिक मूल्य, रीति-रिवाज़, आदतें, आस्थाएँ, मनोवृत्तियाँ, धर्म, जीवन शैली, स्वास्थ्य सेवाएँ आदि।
जीवन शैली संबंधी कारक यथा पोषण, आहार, शारीरिक सक्रियता, रहन-सहन की आदतें, व्यसनी पदार्थों का सेवन यथा मादक द्रव्य, मदिरा आदि।	

इन कारकों में स्वास्थ्य विज्ञान तथा स्वच्छता, पोषण तथा प्रतिरक्षण प्रमुख हैं। जब हम स्वास्थ्य विज्ञान की बात करते हैं, तब हम प्रमुखतः दो पहलुओं से संबंधित होते हैं – निजी और पर्यावरणी। आगे चित्रों में दिखाया गया है कि हर पहलू में क्या शामिल है। स्वास्थ्य भोजन सहित मुख्यतः सामाजिक परिवेश, जीवन शैली तथा व्यवहार पर निर्भर करता है। स्वच्छता के साथ भी वह घनिष्ठ रूप से संबद्ध है। स्वास्थ्य के सिद्धांतों का समुचित रूप से पालन न करने के कारण अनेक संक्रमण तथा कृमिग्रसन हो सकते हैं।

पर्यावरणी संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान में घरेलू स्वास्थ्य विज्ञान और सामुदायिक स्तरों पर जैव और अजैव दोनों बाह्य पदार्थ शामिल हैं। इसके अतिरिक्त जल, वायु, आवास, विकिरण, जैसे भौतिक कारक भी शामिल हैं। इसी के साथ-साथ इसमें **जैविक** तत्व जैसे पौधों, जीवाणु, विषाणु, कीट, कृंतक प्राणी तथा जानवर भी आते हैं।

unit2_30june_asCorrected.indd 148 11-09-2017 12:00:46 PM

चित्र 3 – स्वास्थ्य विज्ञान के निजी पहलू

चित्र 4 – स्वास्थ्य विज्ञान के पर्यावरण संबंधी पहलू

पर्यावरणी स्वास्थ्य पर ध्यान देने की ज़रूरत है ताकि ऐसी पारिस्थितिक परिस्थितियों का सृजन किया जाए और बनाए रखा जा सके जो स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली और बीमारी की रोकथाम करने वाली हों। इनमें सुरक्षित पेय जल और स्वच्छता, विशेषत: मल का निपटान अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। इसी प्रकार वायु तथा जल का प्रदूषण भी चिंता का विषय है। जल की गुणवत्ता महत्वपूर्ण है क्योंकि संदूषित जल अनेक रोगों का कारण है, जैसे– अतिसार, कृमिग्रसनों, त्वचा तथा नेत्र संक्रमण, गिनी कृमि संक्रमण आदि।

आहार संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान – आहार जनित बीमारियाँ तब होती हैं जब हम ऐसा भोजन खाते हैं जिसमें रोगजनक सूक्ष्मजीव विद्यमान हों। आहार जन्य बीमारियाँ अनेक कारकों के कारण हो सकती हैं–

- खाए गए भोजन में जीव या विषैले पदार्थ का मौजूद होना।
- रोगजनक सूक्ष्म जीवों का काफी संख्या में होना।
- संदूषित आहार का सेवन काफी मात्रा में किया जाना।

इनसे होने वाले रोग हैं – अतिसार, पेचिश, अमीबिएसिस, संक्रामक हेपेटाइटिस, टाइफॉइड, लिस्टेरिओसिस, बॉटुलिज्म, हैज़ा, आंत्रशोथ। इनमें से अधिकांश का कारण व्यक्तिगत अस्वच्छता या भोजन बनाने/खाने के खराब तरीके हैं, जैसे –

- दूषित/संक्रमित/असुरक्षित खाद्य पदार्थों का प्रयोग जिनमें जल, मसाले, खाना स्वादिष्ट बनाने वाले पदार्थ (छौंक), मिश्रण शामिल होते हैं।
- अनुचित भंडारण का ढंग जिससे रोगजनक सूक्ष्मजीव पनपते हैं।
- कीट और कृमि नियंत्रण न करना।
- संदूषित उपकरणों, बर्तनों, प्लेटों, चमचों, गिलासों का प्रयोग।
- भोजन का अपर्याप्त रूप से पका होना।
- खाद्य पदार्थों का ऐसे तापमान पर भंडारण जो सूक्ष्मजीवों की वृद्धि के लिए अनुकूल हो (4 से 600 से.)।
- अनुचित ढंग से ठंडा करना।
- पके हुए/बचे हुए भोजन को अनुचित/अपर्याप्त रूप से गर्म करना, पुन: गरम करना।
- परस्पर संदूषण।
- भोजन को बिना ढके खुला छोड़ देना।
- भोजन की सजावट के लिए संदूषित पदार्थों का प्रयोग।
- भोजन पकाने वाले लोगों द्वारा स्वास्थ्य विज्ञानों तथा स्वच्छता का ध्यान न रखना जैसे मैले कपड़े प्रयोग में लाना, हाथ न धोना, गंदे नाखून आदि।

आप घर में या घर से बाहर जो भी काम करते हैं, उसको उत्पादक बनाने के लिए पोषण, स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य विज्ञान से संबंधित प्रभावी रीतियाँ अनिवार्य हैं। अगले अध्याय में कार्य, कार्यकर्त्ता और कार्य-स्थल के बीच संबंधों पर चर्चा की गई है।

मुख्य शब्द

स्वास्थ्य की देखभाल, पोषक तत्व, कुपोषण, स्वास्थ्य विज्ञान और स्वच्छता, आहार संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान

अभ्यास

1. निम्नलिखित वेबसाइटें देखें और कक्षा में उनके बारे में चर्चा करें –
   - विश्व के बच्चों की स्थिति पर यूनिसेफ़ की रिपोर्ट (http://www.unicef.org/sowc08/)
   - मानव विकास सूचंकाक (http://hdr.undp.org/en/statistics/)
   - विश्व स्वास्थ्य संगठन की विश्व स्वास्थ्य रिपोर्ट (http://www.who.int/whr/en/)
2. कम से कम 5-6 प्रमुख सूचकों की पहचान करें जिन्हें आप स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण समझते हैं और देखें कि विश्व में विभिन्न देशों में भारत किस दर्ज़े पर है।

   अथवा

   ग्रामीण छात्रों के लिए विकल्प – अपने गाँव में छोटे बच्चों की दो माताओं से साक्षात्कार करें। हर माता से पूछें कि पिछले एक वर्ष में उसके बच्चे को कितनी बार अतिसार हुआ है। माताओं द्वारा बताए गए कारणों पर अपनी टिप्पणी लिखें।
3. स्वास्थ्य के बहुत से आयाम हैं। स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम, अच्छे स्वास्थ्य के संवर्द्धन और चिकित्सीय सेवाओं सहित इस तरह के विभिन्न व्यवसायों में संलग्न लोगों की सूची बनाएँ जो स्वास्थ्य तथा पोषण के लिए सेवाएँ उपलब्ध कराते हैं।

समीक्षात्मक प्रश्न

1. ''पोषण से उत्पादकता, आय और जीवन की गुणवत्ता प्रभावित होती है''। इस कथन के बारे में अपनी राय लिखिए।
2. पोषण मानसिक तथा दृष्टि संबंधी अशक्तता और जीवन की गुणवत्ता से कैसे जुड़ा हुआ है?
3. कक्षा को समूहों में बाँटें। हर समूह किसी खाद्य पदार्थ विक्रेताओं के प्रतिष्ठानों में जाएँ जैसे कैंटीन/कैफ़ेटेरिया, रेस्तरां, सड़क पर खाद्य पदार्थ विक्रेता। (क) आहार संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान और (ख) निजी स्वास्थ्य विज्ञान से संबंधित खराब स्वास्थ्य विज्ञान की रीतियों को पहचानें।
4. कक्षा में चर्चा करें कि स्वास्थ्य विज्ञान का समुचित प्रयोग कैसे किया जा सकता है और आहार को कैसे अधिक सुरक्षित कैसे बनाया जा सकता है?

   अथवा

   बच्चों को तीन समूहों में बाँटें। एक समूह 'आहार' पहलू का अध्ययन करेगा, दूसरा 'लोगों' का अध्ययन करेगा, और तीसरा 'यूनिट, सुविधाओं तथा उपकरणों' का आकलन करेगा। बीमारी के खतरे को बढ़ाने वाले विभिन्न पहलुओं/भागों/गतिविधियों की सूची बनाने के बाद समूहों की एक प्रस्तुति करने के लिए कहा जा सकता है, और इसके बाद फिर सुधारात्मक उपायों पर चर्चा करें।

अध्यापकों के लिए टिप्पणी

अध्यापक विद्यालय के बच्चों, माता-पिता और समुदाय के सदस्यों के लिए स्वास्थ्य, पोषण तथा स्वास्थ्य विज्ञान पर एक प्रदर्शनी आयोजित करने में छात्रों का मार्गदर्शन करें।

विद्यार्थियों के लिए टिप्पणी

(क) अपने विद्यालय और (ख) अपने घर के आस-पास पर्यावरण संबंधी स्वास्थ्य विज्ञान से संबंधित कम से कम तीन कारक देखें और उन्हें बहुत अच्छा, अच्छा, साधारण, ख़राब तथा बहुत ख़राब के रूप में श्रेणीबद्ध करें।

प्रयोग 10

क. पोषण, स्वास्थ्य और स्वास्थ्य विज्ञान

आगे दी गई खाद्य पदार्थों के संघटकों की सारणियों का प्रयोग करके भोजन के 150 ग्रा. खाद्य भाग की ऊर्जा, प्रोटीन, कैल्शियम तथा लौह तत्व की मात्रा की तुलना करें–

(क) अनाज

अनाज का नाम	ऊर्जा की मात्रा (किलोकैलोरी प्रति 150 ग्रा.)	प्रोटीन की मात्रा (ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)	कैल्शियम की मात्रा (मि.ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)	लौह तत्व की मात्रा (मि.ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)
1. बाजरा				
2. चावल (अपरिष्कृत, पालिश किया हुआ)				
3. मक्का (सूखा)				
4. गेहूँ (साबुत)				

(ख) दालें

दाल/फली का नाम	ऊर्जा की मात्रा (किलोकैलोरी प्रति 150 ग्रा.)	प्रोटीन की मात्रा (ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)	कैल्शियम की मात्रा (मि.ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)	लौह तत्व की मात्रा (मि.ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)
1. चने की दाल				
2. उड़द साबुत				
3. मसूर				
4. सोयाबीन				

(ग) सब्जियाँ

सब्जी का नाम	ऊर्जा की मात्रा (किलोकैलोरी प्रति 150 ग्रा.)	प्रोटीन की मात्रा (ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)	कैल्शियम की मात्रा (मि.ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)	लौह तत्व की मात्रा (मि.ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)
1. पालक				
2. बैंगन				
3. फूल गोभी				
4. गाजर				

(घ) फल

फल का नाम	ऊर्जा की मात्रा (किलोकैलोरी प्रति 150 ग्रा.)	प्रोटीन की मात्रा (ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)	कैल्शियम की मात्रा (मि.ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)	लौह तत्व की मात्रा (मि.ग्रा. प्रति 150 ग्रा.)
1. आम (पका हुआ)				
2. संतरा				
3. अमरूद (देसी)				
4. पपीता (पका हुआ)				

(ख) अपने परिवार के आहार में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन ए, लौह तत्व तथा कैल्सियम की प्रचुरता वाले स्रोतों की पहचान करें। क्या आप इनमें सुधार के लिए सुझाव दे सकते हैं? अपना उत्तर दर्ज करने के लिए निम्नलिखित फॉर्मेट का प्रयोग करें।

कार्बोहाइड्रेटों के स्रोत	प्रोटीनों के स्रोत	वसाओं के स्रोत	विटामिन ए के स्रोत	लौह तत्व के स्रोत	कैल्शियम के स्रोत

आहार पद्धतियाँ जिनमें सुधार की ज़रूरत है।	सुझाव

अध्यापकों के लिए टिप्पणी

अध्यापक छात्रों को प्रोत्साहित कर सकते हैं कि वे अपने प्रदेश में खाद्यों के पोषक मान की गणना करें (जो उपलब्ध कराई गई सारणी में सूचीबद्ध न हों)। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् (आई.सी.एम.आर.) द्वारा प्रकाशित एक उपयोगी संदर्भ आगे दिया जा रहा है।

खाद्य पदार्थों के संघटकों की सारणियाँ

(पोषक मान प्रति 100 ग्राम खाद्य पदार्थ)

अन्न

नाम	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	प्रोटीन (ग्रा.)	कैल्शियम (मि.ग्रा.)	लौह तत्व (मि.ग्रा.)
1. बाजरा	361	11.6	42	8.0
2. चावल (अपरिष्कृत, पालिश किया हुआ)	345	6.8	10	0.7
3. मक्का (सूखा)	342	11.1	10	2.3
4. गेहूँ (साबुत)	346	11.8	41	5.3

दालें

नाम	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	प्रोटीन (ग्रा.)	कैल्शियम (मि.ग्रा.)	लौह तत्व (मि.ग्रा.)
1. चने की दाल	360	17.1	56	5.3
2. उड़द साबुत	347	24.0	154	3.8
3. मसूर	343	25.1	69	7.58
4. सोयाबीन	432	43.2	240	10.4

सब्ज़ियाँ

नाम	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	प्रोटीन (ग्रा.)	कैल्शियम (मि.ग्रा.)	लौह तत्व (मि.ग्रा.)
1. पालक	26	2.0	73	17.4
2. बैंगन	24	1.4	18	0.38
3. फूल गोभी	30	2.6	33	1.23
4. गाजर	48	0.9	80	1.03

फल

नाम	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	प्रोटीन (ग्रा.)	कैल्शियम (मि.ग्रा.)	लौह तत्व (मि.ग्रा.)
1. आम (पका हुआ)	74	0.6	14	1.3
2. संतरा	48	0.7	26	0.32
3. अमरूद (देसी)	51	0.9	10	0.27
4. पपीता (पका हुआ)	32	0.6	17	0.5

***स्रोत** – भारतीय खाद्यों का पोषण मान (1985), लेखक सी. गोपालन, बी. वी. राम शास्त्री और एस. सी. बाल सुब्रमण्यम, संशोधित और अद्यतन संस्करण (1989), बी.एस. नरसिंह राव, वाई. जी. देवस्थले और के. सी. पंत द्वारा (पुनर्मुद्रित 2007)।*

अध्याय 10

ख. कार्य, कार्यकर्ता और कार्यस्थल

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी समर्थ होंगे –

- कार्य के संघटकों की पहचान करने में,
- कार्य, कार्यकर्ता और कार्यस्थल की परिभाषा देने में,
- बेहतर कार्यक्षमता के लिए कार्यस्थल के डिज़ाइन के महत्त्व का वर्णन करने में, और
- कार्य, कार्यकर्ता और कार्यस्थल के बीच परस्पर निर्भरता के स्पष्टीकरण में।

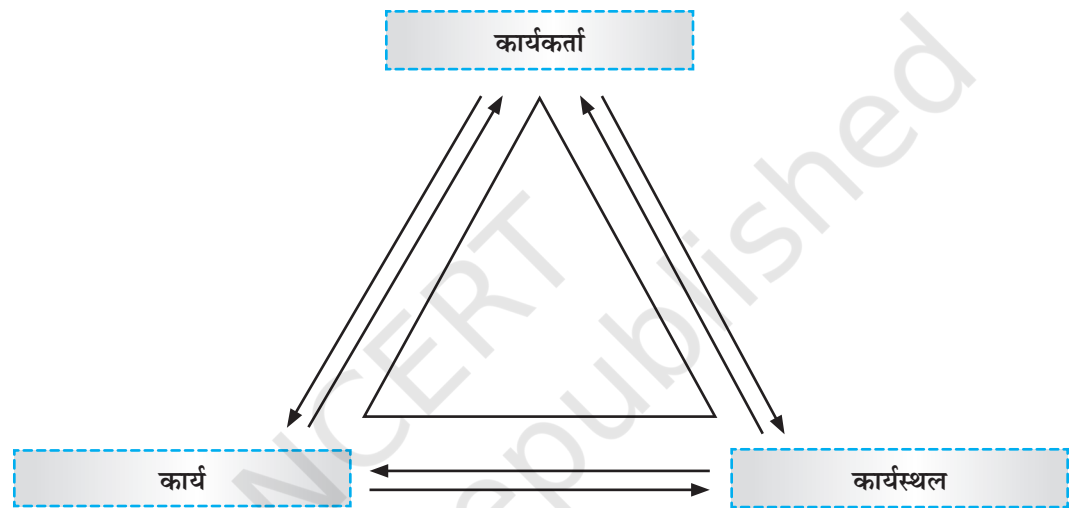
10ख.1 परिचय

हम सभी प्रतिदिन घंटों काम करते हैं – बच्चे पढ़ते हैं तथा अन्य ज़रूरी काम करते हैं, माता-पिता आजीविका अर्जित करते हैं और घर को चलाते हैं। भले ही हम प्रतिदिन बहुत-सी गतिविधियाँ करते हैं, किंतु क्या आपने कभी सोचा है कि एक गतिविधि को कितने तरीकों से किया जा सकता है? ऐसा क्यों है कि आप कुछ गतिविधियाँ तो अच्छी तरह कर लेते हैं, किंतु दूसरी उतनी अच्छी तरह नहीं कर पाते।

निशा, एक कुशल मज़दूर है, जो काम में अपनी असंगति के कारण ठीक से कार्य नहीं कर पाती। उसके कार्यस्थल का परिवेश बहुत खराब है। स्थल असुविधाजनक है और कार्यस्थल की रूपरेखा सही नहीं है। फलस्वरूप, काम में उसकी रुचि समाप्त हो गई है। यदि काम के परिवेश में सुधार हो जाए तो वह बेहतर परिणाम दे सकती है और अपने संसाधनों (कुशलताओं तथा ज्ञान) का इष्टतम उपयोग कर सकती है। कार्य परिवेश के अलावा कार्य निष्पादन को प्रभावित करने वाले कुछ और कारक भी हो सकते हैं। आइए, इन्हें जानने का प्रयास करें।

इष्टतम निष्पादन के लिए ज़रूरी है कि **कार्य** को **परिवेश**, **कार्यस्थल** जहाँ वह निष्पादित किया जाता है और **कार्यकर्ताओं** (जो लोग उसे निष्पादित करते हैं) के संदर्भ में समझा जाए। यह जानकारी काम के लिए प्रयुक्त ऊर्जा और बिताए गए समय को कम करने में सहायक होती है।

इस प्रकार काम की दक्षता बढ़ती है। साथ ही, इससे थकान तथा स्वास्थ्य की अन्य समस्याओं से भी बचाव होगा। अतः यह ज़रूरी है कि कार्यकर्ता को असुविधाजनक कार्यस्थल पर काम करने के लिए मजबूर करने के बजाय कार्य का वातावरण स्वस्थ बनाया जाए।

उदाहरण के तौर पर आपकी माता रसोई में काम करती हैं। उन्हें रसोई के काउंटर से दूर रखे बर्तन उठाने के लिए बार-बार झुकना पड़ता है। इस स्थिति में, बर्तन उठाने के लिए उन्हें अधिक ऊर्जा का प्रयोग करना पड़ेगा और अधिक समय भी लगेगा तथा थकान तथा कमर दर्द भी महसूस करेंगी। इसके विपरीत, यदि बर्तन काउंटर के निकट और उचित ऊँचाई पर रखे हों तो वे अधिक सुविधापूर्वक काम कर पाएँगी और कार्य की भी दक्षता बढ़ेगी।

चित्र 1 — कार्य, कार्यकर्ता और कार्यस्थल के बीच संबंध

चित्र 1 में कार्य, कार्यकर्ता और कार्यस्थल के बीच परस्पर निर्भरता को स्पष्ट रूप से दर्शाया गया है। इस संबंध को अच्छी तरह समझने के लिए निम्नलिखित तीन संघटकों का विस्तृत अध्ययन किया जाना ज़रूरी है।

10ख.2 कार्य

कार्यकर्ता, कार्यस्थल और प्रयुक्त उपकरणों या औज़ारों के बीच बेहतर तालमेल बैठाने के लिए काम को समझना बहुत महत्वपूर्ण है। कार्य को कुछ करने या बनाने के लिए निर्देशित गतिविधि के रूप में परिभाषित किया जा सकता है, यानी जो कुछ बनाने या करने के लिए दिया जाए। किसी काम को करने या पूरा करने के लिए स्वयं को शारीरिक और/या मानसिक रूप से गतिविधि से संलग्न करना कार्य है। यह लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए आधार बनाता है। यह कुछ करना या निष्पादित करना है, विशेषतः कोई कर्तव्य, काम या कोई गतिविधि। किसी विद्यार्थी के संदर्भ में, कार्य का प्रमुख रूप से यही अर्थ है कि ज्ञान प्राप्त करने के लिए अध्ययन किया जाए।

कार्य में अनेक छोटे कार्य, कार्य या उप-कार्य शामिल होते हैं। ये काम वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक होते हैं। किंतु कार्यों तथा उप-कार्यों को निर्धारित करने से पहले लक्ष्यों के बारे में स्पष्ट होना चाहिए, अन्यथा कार्य की हानि होगी।

निष्पादित कार्य गुणवत्तापूर्ण होगा यदि –

(क) कार्यकर्ता लक्ष्य को अच्छी तरह समझता हो,

(ख) कार्यकर्ता अपने व्यक्तिगत संतोष के लिए कुछ मानक निर्धारित कर ले,

(ग) कार्य को लक्ष्य के अनुसार आयोजित किया जाए।

तथापि, 'समय' और 'ध्यान संबंधी आवश्यकता' जैसे कुछ कारक हैं जिनसे कुछ कामों का पूरा होना प्रभावित होता है। इससे बचने के लिए, कार्य का सरलीकरण ज़रूरी होता है। यह समय तथा ऊर्जा दोनों का प्रबंधन है। कार्य के सरलीकरण की परिभाषा इस प्रकार दी जा सकती है — निर्धारित समय तथा ऊर्जा में अधिक कार्य निष्पादित करना।

अत: गतिविधि को सरल, शायद अधिक रोचक बनाना ज़रूरी होता है। यदि गतिविधि व्यक्ति की पसंद की है तो वह उसमें संलग्न हो जाता है और उसे अपेक्षाकृत जल्दी तथा अधिक कुशलता से संपन्न करता है। (अगले अध्याय में आप इसके बारे में विस्तार से पढ़ेंगे।)

10ख.3 कार्यकर्ता

कार्यकर्ता वह व्यक्ति होता है जो उत्पाद के परिणाम प्राप्त करने के लिए किसी विशिष्ट काम या गतिविधि को निष्पादित करता है। एक विद्यार्थी का अपने स्कूल का काम करना और गृहिणी द्वारा घर की सफ़ाई करना 'कार्यकर्ता' के उदाहरण हैं। किसी व्यक्ति द्वारा किए गए किसी भी कार्य में निम्नलिखित पहलू निहित होते हैं –

शारीरिक

यह कार्यकर्ता के शरीर से संबंधित है। इसमें मानव ऊर्जा, शारीरिक गतिविधि, और वृद्धि शामिल हैं।

- **ऊर्जा** – हम सभी को जीने और काम करने के लिए ऊर्जा की ज़रूरत होती है। यह ऊर्जा कहाँ से आती है? ऊर्जा उस भोजन से मिलती है जो हम खाते हैं। आहार-ऊर्जा की आवश्यकताएँ अनेक कारकों पर निर्भर करती हैं जिनमें आयु, लिंग, शरीर का प्रकार, कार्य का प्रकार और कार्य की अवधि शामिल है।
- **शारीरिक गतिविधि** – किसी व्यक्ति द्वारा कोई काम करने के लिए अपेक्षित ऊर्जा की मात्रा गतिविधि के प्रकार, कार्य की तीव्रता तथा अवधि, व्यक्ति की आयु तथा लिंग पर निर्भर करती है। काम में जितनी ज़्यादा पेशियों का प्रयोग होगा और कार्य की अवधि जितनी ज्यादा लंबी होगी, उतनी ही अधिक ऊर्जा की माँग या ऊर्जा की आवश्यकता होगी।

आगे दी गई सारणी में विभिन्न सामान्य कार्य निष्पादित करने के लिए अपेक्षित ऊर्जा दिखाई गई है जिन्हें हममें से अधिकांश लोग प्रतिदिन करते हैं।

सारणी 1 – कुछ सामान्य कार्यों की ऊर्जा खपत			
(शरीर के प्रति किग्रा. भार के लिए किलो कैलोरी प्रति मिनट)			
क्र.सं.	**गतिविधि**	**पुरुष**	**महिलाएँ**
	सामान्य व्यक्तिगत गतिविधियाँ		
1	सोना	1	1
2	लेटना	1.2	1.2
3	शांत बैठना	1.2	1.2
4	खड़े होना	1.4	1.5
5	कपड़े पहनना	2.4	1.6- 3.3
6	बाल बनाना		1.8
7	खाना और पीना	1.4	1.6
8	धीरे-धीरे चलना	2.8	3.0
	घरेलू कामों से संबंधित गतिविधियाँ		
1	झाड़-पोंछ करना		7.6
2	झाड़ू लगाना		12.2
3	कपड़े धोना		10.5
4	कपड़ों को इस्त्री करना		7.9
5	खाना पकाना		6.4
6	पानी भरना		13.9
7	मसाले पीसना		9.7

स्रोत – वर्गीज़, एम.ए., आत्रेय एन., भटनागर ए. और चैटर्जी एल. (1989) — अर्गोनामिक्स इन द होम, डी.आर.एस. रिपोर्ट, एस.एन.डी.टी महिला विश्वविद्यालय, मुंबई।

– **वृद्धि –** वृद्धि के लिए भी ऊर्जा की ज़रूरत होती है। अत: जीवन की जिस अवस्था में वृद्धि तीव्र गति से होती है तब उस अवस्था में ऊर्जा की ज़रूरत भी अधिक हो जाती है। इसी कारण शिशुओं, बच्चों तथा किशोरों को अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

संज्ञानात्मक

संज्ञानात्मक या मानसिक पहलू में कार्यकर्ता की मनोवैज्ञानिक विशेषताएँ शामिल होती हैं। ये हैं – **अभिवृत्तियाँ, कुशलताएँ, ज्ञान** आदि। अपने लक्ष्यों तक पहुँचने के लिए हमें योग्यता और अभिरुचि की ज़रूरत होती है। हमें विषय संबंधी ज्ञान प्राप्त करने, औपचारिक प्रशिक्षण लेने तथा बार-बार अभ्यास द्वारा कौशल विकसित करने की और निष्पादन-**अभिवृत्ति** को सुधारने के लिए इच्छा की ज़रूरत होती है । एक सकारात्मक मानसिक प्रवृत्ति का महत्त्व निम्नलिखित उदाहरण में देखा जा सकता है।

शोभा, जो एक प्रतिभावान युवा लड़की है और जिसमें सृजनशील कल्पना और ड्राइंग की कुशलता है, ने कलाकार बनने के लिए सोचा। उसने एक पाठ्यक्रम में नामांकन कराया जहाँ उसने अपने कौशलों को सुधारा और अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए अपेक्षित ज्ञान प्राप्त किया।

अपने प्रयासों, कठोर परिश्रम तथा उपलब्ध संसाधनों से उसने कला की एक सफल अध्यापिका बनने के अपने लक्ष्य को प्राप्त कर लिया।

रुचि

इसमें कार्य के प्रति कार्यकर्ता की रुचियाँ, अरुचियाँ तथा प्राथमिकताएँ शामिल हैं जो गतिविधि के बारे में कार्यकर्ता की निजी भावनाओं से संबंधित हैं और लक्ष्यों की प्राप्ति की दिशा में योगदान करती हैं। काम के प्रति असंतोष से थकान की भावना आती है, जबकि संतोष कार्य की दक्षता में योगदान देता है।

काल सूचक

यह समय के प्रबंधन से संबंधित हैं। कई बार किसी व्यक्ति द्वारा एक निश्चित समय में निष्पादित की जाने वाली गतिविधियों की संख्या बहुत अधिक होती है। इसके लिए समय का उत्तम प्रबंधन करना पड़ता है जिसके विषय में आप अगले अध्याय में पढ़ेंगे।

इस प्रकार, कार्यकर्ता के इन संघटकों की समझ इस तथ्य की सूचक है कि हर कार्यकर्ता दूसरे से भिन्न होता है और प्रत्येक की शारीरिक, संज्ञानात्मक, भावात्मक तथा सामाजिक संरचनाएँ भिन्न भिन्न होती हैं। शायद उपकरणों तथा कार्यस्थलों के डिजाइन को शरीर के कार्यों को संपादित करने वाले विभिन्न अंगों के अनुसार होना चाहिए। उदाहरणत:, कैंची जैसे औज़ारों का डिज़ाइन इस प्रकार का होना चाहिए वे बाएँ हाथ से काम करने वाले और दाएँ हाथ से काम करने वाले दोनों कार्यकर्ताओं के लिए उपयुक्त हों। उपकरण ऐसे बनाने चाहिए कि वे सभी कार्यकर्ताओं की सुरक्षा आवश्यकताओं के अनुकूल हों।

क्रियाविधि 1

निम्नलिखित शीर्षकों के अंतर्गत क्रियाविधियों की एक सूची बनाइए

- शारीरिक क्रियाविधियाँ जिनमें अतिरिक्त ऊर्जा खर्च करने की ज़रूरत पड़ती है।
- क्रियाविधियाँ जिनमें मानसिक कार्य और कौशलों की ज़रूरत होती है।
- क्रियाविधियाँ जिन्हें आप पसंद और नापसंद करते हैं।
- क्रियाविधियाँ जिनके लिए समय प्रबंधन की ज़रूरत होती है।

10ख.4 कार्यस्थल

यह वह स्थान है जहाँ कोई कार्यकर्ता किसी काम को निष्पादित करते हुए कार्य करता है। कार्यस्थल के कुछ उदाहरण हैं स्कूल, अध्ययन कक्ष, रसोई आदि। कार्य करने की खराब परिस्थितियों से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम के लिए तथा कार्य का निष्पादन तथा उत्पादकता सुनिश्चित करने के लिए समुचित डिज़ाइन वाला कार्यस्थल महत्वपूर्ण है। प्रत्येक कार्य स्थल कार्यकर्ता और काम दोनों को ध्यान में रखकर डिज़ाइन किया जाए ताकि कम-से-कम ऊर्जा खर्च करते हुए कार्य को सुविधापूर्वक, सुचारू ढंग से और कुशलतापूर्वक निष्पादित किया जा सके।

कार्यस्थल में निम्नलिखित संघटक शामिल होते हैं –

भौतिक और रासायनिक पर्यावरण

कार्यस्थल में विशिष्ट रूप से अनेक भौतिक और रासायनिक पर्यावरण कारक होते हैं। हम उन कारकों के संपर्क में आने से पूरी तरह से नहीं बच सकते, परंतु हमें सुनिश्चित करना चाहिए कि हम उनके संपर्क में इतना न आएँ कि उनका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़े।

किसी कार्यस्थल को चुनते या बनाते समय ध्यान रखने योग्य पर्यावरणी कारक निम्नलिखित हैं—

- **शोर** – ऊँचे स्तर का शोर कोई काम करते समय हमारी एकाग्रता को प्रभावित करता है। शोर का स्रोत घरेलू या भीतरी हो सकता है (जैसे- टीवी की आवाज़, प्रेशर कुकर की सीटी, नल से पानी का बहना, मशीनों का चलना आदि) या फिर बाहरी (जैसे- सड़क का चल रहा यातायात, लाउड स्पीकर, जुलूस आदि) भी हो सकता है।
- **प्रकाश-व्यवस्था** – प्रकाश व्यवस्था कार्य की सतह पर पड़ने वाली प्रकाश की मात्रा है। किए जाने वाले काम, कार्यकर्ता की आयु, गतिविधि की अवधि, बल्ब/ट्यूब आदि की स्थिति, कार्य-क्षेत्र की रंग योजना आदि के आधार पर कार्यस्थल अच्छी तरह प्रकाश युक्त किया जाना चाहिए।
- **जलवायु** – जलवायु को प्रभावित करने वाले चार प्रमुख कारक हैं– वायु का तापमान, गर्म एवं ठंडे धरातलों का विकिरण तापमान, वायु वेग और सापेक्षिक आर्द्रता। ये कारक कार्य कर रहे व्यक्ति की ऊर्जा खपत को भी प्रभावित करते हैं। भीतरी जलवायु को पंखों, एक्जोस्ट फैन, रूम हीटर, कूलर और वातानुकूलक जैसे कृत्रिम साधनों द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है।
- **विकिरण** – जैसा कि आपने भौतिकी/रसायन विज्ञान में पढ़ा है कि जब कोई पदार्थ वैद्युतचुंबकीय प्रकार की किरणें या तरंगें निकालता है तब इन तरंगों को विकिरण कहते हैं। विकिरण के प्रकार (एल्फ़ा, बीटा, गामा, एक्स-रे, यूवी किरणें), तीव्रता तथा उद्‌भासन की अवधि के आधार पर उसमें कुछ लाभदायक होते हैं और कुछ हानिकारक प्रभाव वाले होते हैं।
- **सूक्ष्म जैविक प्रदूषण** – हम अपने पर्यावरण में निरंतर सूक्ष्म-जीवों के संपर्क में आते रहते हैं क्योंकि वे वायु, जल, आहार और हमारे शरीर में भी मौजूद होते हैं। जब व्यक्ति स्वास्थ्य-सिद्धांतों तथा स्वच्छता के अच्छे स्तरों को नहीं बनाए रखते, तब सूक्ष्म जीव पनपते हैं। यदि वे हानिकारक हैं तो रोग पैदा कर सकते हैं। उदाहरणतः, खाना बनाने वाले व्यक्ति को काम शुरू करने से पहले अपने हाथ अवश्य धो लेने चाहिए, अन्यथा उसके हाथों पर विद्यमान सूक्ष्मजीवों से भोजन संदूषित हो जाएगा।
- **रासायनिक पदार्थ** – हम रासायनिक पदार्थों से भी घिरे रहते हैं जो हर समय द्रव, गैस, वाष्प, धूल या ठोस रूप में हमारे पर्यावरण में मौजूद होते हैं। उनमें से कुछ असुविधा पैदा कर सकते हैं और कुछ स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

कार्य-धरातल

कार्यस्थल के भौतिक और रासायनिक पर्यावरण के अलावा, कार्य-धरातल का डिज़ाइन भी कार्यकर्ता की सुविधा तथा स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। यह संकल्पना कार्यस्थल की ऊँचाई, चौड़ाई तथा गहराई से संबंधित है। उपयुक्त भंडारण डिज़ाइन और उपकरण डिज़ाइन भी महत्वपूर्ण कारक हैं जो कार्य-धरातल के डिज़ाइन को प्रभावित करते हैं।

कार्यस्थल का निर्माण करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए –

- कौन-से काम किए जाने हैं?
- काम कैसे किए जाने हैं?
- कितने काम किए जाने हैं?
- काम किस क्रम में किए जाने हैं?

कार्यस्थल का डिज़ाइन कार्य स्टेशन, उपकरणों और कार्यकर्ता के शरीर की स्थितियों से संबद्ध होता है। यदि कार्यस्थल का डिज़ाइन समुचित होगा तो व्यक्ति की निश्चल स्थिर क्रियाओं, बार-बार हिलने-डुलने से और अनुपयुक्त स्थिति से बचा जा सकता है, और इस प्रकार कार्य की गुणवत्ता में सुधार लाया जा सकता है।

उत्तम कार्यस्थल का निर्माण करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना चाहिए –

- उपकरणों या औज़ारों को ऐसे स्थानों तथा स्थितियों में रखना चाहिए जहाँ कार्यकर्ता उन तक सरलता से पहुँच सके। उदाहरण के तौर पर, रसोई में धुले हुए बर्तन और गंदे व जूठे-प्रयोग हुए बर्तन धोने की जगह पर अलग-अलग तरफ रखे जाने चाहिए। बर्तनों को धोने के लिए साबुन इत्यादि भी कार्यकर्ता की सहज पहुँच में होने चाहिए।
- भारी कार्य की अपेक्षा जिस कार्य में विस्तार की ज़रूरत हो, उसका कार्य-स्लैब थोड़ा नीचा होना चाहिए।
- हाथ से प्रयोग किए जाने वाले उपकरण तथा अन्य उपकरण प्रयोग करने में सुविधाजनक हों और क्षति पहुँचाने वाले न हों।
- काम करते समय कार्यकर्ता को लंबी अवधि तक कष्टदायी स्थिति में नहीं रहना चाहिए जैसे– बार-बार उठना या बहुत देर तक झुकना।

किए जाने वाले अधिकांश कामों के लिए कार्यकर्ता के पास अपना कार्यस्थल चुनने का विकल्प नहीं होता। फिर भी, वे उसे अपनी ज़रूरतों और अपेक्षाओं के अनुसार उसे डिज़ाइन कर सकते हैं।

किसी भी विद्यार्थी के लिए अच्छे डिज़ाइन वाला कार्यस्थल वही होगा जिसमें समुचित प्रकाश वाला अध्ययन क्षेत्र के साथ-साथ यदि हो सके तो एक मेज़ भी हो। कमरे का तापमान सुविधाजनक हो और कमरे में शोर भी कम होना चाहिए। यदि कुर्सी का प्रयोग कर रहे हो तो कुर्सी की ऊँचाई न तो बहुत अधिक होनी चाहिए और न ही बहुत कम होनी चाहिए, बल्कि अध्ययन वाली मेज़ की ऊँचाई के अनुसार ही होनी चाहिए। पुस्तकों तथा लेखन-सामग्री आदि की अलमारियाँ भी रखी जाएँ जहाँ विद्यार्थी की पहुँच सरल हो।

क्रियाविधि 2

तीनों संघटकों – कार्य, कार्यकर्त्ता और कार्यस्थल को ध्यान में रखते हुए अपनी ज़रूरत के अनुसार अपने अध्ययन क्षेत्र का डिज़ाइन तैयार करें।

unit2_30june_asCorrected.indd 161 11-09-2017 12:00:47 PM

इस प्रकार, कार्य, कार्यकर्ता और कार्यस्थल के बीच आपसी संबंध को समय और स्थान जैसे संसाधनों के विवेकपूर्ण प्रयोग द्वारा सुदृढ़ किया जा सकता है। संसाधन उपलब्धता और प्रबंधन के अगले अध्याय में हम इन दो महत्वपूर्ण संसाधनों के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे।

मुख्य शब्द

कार्य, कार्यकर्ता, कार्यस्थल, कार्य-पर्यावरण, ऊर्जा लागत/खपत।

समीक्षात्मक प्रश्न

1. कार्य किसे कहते हैं? कार्य के संघटक बताइए।
2. कार्यकर्ता के कौन-से संघटक कार्य की दक्षता बढ़ाते हैं?
3. उन पर्यावरणी कारकों पर चर्चा कीजिए जो विद्यार्थी की कार्य-संबंधी गतिविधियों में बाधक हो सकते हैं।
4. कार्य, कार्यकर्ता और कार्यस्थल के बीच परस्पर-निर्भरता की व्याख्या आप कैसे करेंगे?

ग. संसाधन उपलब्धता और प्रबंधन

अध्याय
10

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी सक्षम होंगे –

- महत्वपूर्ण संसाधनों के रूप में समय और स्थान का वर्णन,
- समय और स्थान के प्रबंधन की ज़रूरत का विश्लेषण,
- समय और स्थान के प्रबंधन के तरीकों की चर्चा,
- समय प्रबंधन में साधनों की चर्चा, और
- स्थान नियोजन के सिद्धांतों की व्याख्या।

जैसाकि आपने पिछले अध्याय में पढ़ा, संसाधन वे संपत्ति, द्रव्य या निधियाँ होती हैं, जिनका उपयोग लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए किया जाता है। आपने यह भी पढ़ा कि धन, समय, स्थान और ऊर्जा संसाधनों के कुछ उदाहरण हैं। ये संसाधन किसी व्यक्ति के लिए संपत्तियाँ होती हैं। उनकी प्रचुर मात्रा में आपूर्ति बिरले ही हो पाती है। और, ये हर किसी को समान रूप से उपलब्ध भी नहीं होते। अतः अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए ज़रूरी है कि सभी उपलब्ध संसाधनों का समुचित प्रबंधन किया जाए। यानी इन संसाधनों को बेकार गँवा देने या उचित रूप से प्रयोग न करने से हम अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में पिछड़ सकते हैं।

संसाधनों का सामयिक और कुशल प्रबंधन उनके इष्टतम उपयोग को बढ़ाता है। इस अध्याय में आप **समय और स्थान प्रबंधन** के बारे में पढ़ेंगे। एक संसाधन के रूप में धन और उसके प्रबंधन पर इकाई IV में चर्चा की जाएगी।

10ग.1 समय प्रबंधन

समय सीमित है और उसे दोबारा से प्राप्त नहीं किया जा सकता है। समय को वर्षों, महीनों, दिनों, घंटों, मिनटों और सेकेंडों में मापा जाता है। हमें हर रोज़ 24 घंटे का समय मिलता है जिसका प्रयोग हम अपनी इच्छानुसार कर सकते हैं। महत्वपूर्ण यह है कि हम उस समय का उपयोग कैसे

करते हैं। समय का सही प्रबंधन न किया जाए तो लाख नियंत्रण के बावजूद वह हाथ से निकलता जाता है। व्यक्ति कितना ही महत्वपूर्ण क्यों न हो, वह समय को नहीं रोक सकता, न ही इसकी गति को तेज़, या धीमा कर सकता है। बीता हुआ समय कभी वापस नहीं आता।

तेज़ी से बदलती हुई आज की जीवन शैली में, घर, स्कूल, और काम में हमारी अपेक्षाएँ और जिम्मेदारियाँ बढ़ गई हैं। इसलिए समय का प्रबंधन महत्वपूर्ण हो गया है। सफल होने के लिए समय प्रबंधन कौशल विकसित करना ज़रूरी है। जो लोग इन तकनीकों का उपयोग करते हैं, वे कृषि से लेकर व्यापार, खेल, सार्वजनिक सेवा, अन्य सभी व्यवसायों और निजी जीवन तक जीवन के हर क्षेत्र में सफलता प्राप्त करते हैं। समय प्रबंधन आपको कार्य के साथ-साथ समुचित विश्राम और मनोरंजन के अवसर भी प्रदान करता है।

समय प्रबंधन का सिद्धांत है — व्यस्त होने की बजाय परिणामों पर ध्यान देना। लोग प्रायः अधूरे काम के बारे में चितिंत हो कर दिन बिता देते हैं, जिससे उपलब्धि बहुत कम होती है, क्योंकि वे सर्वाधिक महत्वपूर्ण बात – समय की ओर ध्यान नहीं देते। जैसे कुछ छात्र परीक्षाओं के लिए पढ़ने की बजाए परीक्षा के बारे में चिंता करने में अपना समय बिता देते हैं।

समय प्रबंधन की शुरुआत व्यवस्थित नियोजन से होती है। इसके लिए एक व्यवस्थित समय योजना ज़रूरी है। तय अवधि में निष्पादित की जाने वाली गतिविधियों की अग्रिम सूची तैयार करने की प्रक्रिया को समय योजना कहते हैं।

आपका समय-प्रबंधन कितना अच्छा है?

समय और गतिविधि नियोजन के संबंध में अधिक जानने से पहले यह जान लेना अनिवार्य है कि आपका अपना समय प्रबंधन कितना प्रभावी है। आप योजनाबद्ध काम को कितनी बार पूरा कर पाने में सफल रहे? क्या आप अपने साप्ताहिक, दैनिक या हर घंटे के कार्य को कुशलतापूर्वक पूरा कर लेते हैं? ऐसा लगता है कि हममें से अधिकांश के पास अपनी सभी गतिविधियाँ पूरी करने के लिए दिन में कभी पर्याप्त समय नहीं होता।

क्रियाविधि 1

नीचे दी गई क्रियाविधि आपको अपने समय प्रबंधन की कौशलों के पहचान करने में मदद करेगी।

निर्देश – नीचे दिए गए प्रश्नों के अंक लिखें और निर्धारित करें कि ये कथन आपका कितना सही वर्णन करते हैं। आपके उत्तरों का संनिर्धारण इस प्रकार है –

बिल्कुल नहीं = 1
विरले ही = 2
कभी-कभी = 3
प्रायः = 4
सदा = 5

उदाहरण – यदि पहले प्रश्न के लिए आपके उत्तर का विकल्प 'प्रायः' है तो संबंधित बॉक्स में अंक '4', 'बिरले ही' है तो '2' और इसी तरह अन्य के बारे में भी लिखें।

सभी प्रश्नों का उत्तर देने के बाद सभी अंकों का योगफल निकालें।

क्र. सं.	प्रश्न	बिल्कुल नहीं	विरले ही	कभी - कभी	प्राय:	सदा
1.	क्या आप दिन में अपने उच्चतम प्राथमिकता वाले काम पूरे कर लेते हैं?					
2.	क्या आप अपने सभी कामों को उनकी प्राथमिकता के अनुसार क्रमबद्ध कर लेते हैं?					
3.	क्या आप अपने काम निर्धारित अवधि में पूरा कर लेते हैं?					
4.	क्या आप योजना तथा सूची बनाने के लिए अलग समय रखते हैं?					
5.	क्या आप जो काम करते हैं उन पर बिताए गए समय का लेखा-जोखा रखते हैं?					
6.	आप कितनी बार बिना ध्यान भंग के और बिना रुकावट के काम कर लेते हैं?					
7.	क्या आप किए जाने वाले विभिन्न कार्यों के निर्णय के लिए लक्ष्य निर्धारित करते हैं।					
8.	क्या आप 'अनहोनी' से निपटने के लिए अपनी सूची में अतिरिक्त समय की गुंजाइश रखते हैं?					
9.	क्या आप सौंपे गए किसी नए काम को प्राथमिकता देते हैं?					
10.	क्या आप निर्धारित समय सीमा तथा प्रतिबद्धताओं के दबाव में आए बिना अपने काम को पूरा कर लेते हैं?					
11.	क्या आप ध्यान भंग होने पर भी महत्वपूर्ण काम पर प्रभावी ढंग से कार्य कर लेते हैं?					
12.	क्या आप अपना काम घर ले जाने की बजाय उसे कार्यस्थल पर ही पूरा कर लेते हैं?					
13.	क्या आप काम शुरू करने से पहले कार्यों की अथवा कार्य योजना की सूची बनाते हैं?					
14.	क्या आप किसी निर्दिष्ट कार्य के लिए प्राथमिकता तय करने से पहले अनुभवी व्यक्तियों से परामर्श करते हैं?					
15.	क्या आप अपना काम शुरू करने से पहले यह विचार करते हैं कि इस कार्य पर समय लगाना उपयोगी होगा					

योग =

प्राप्तांकों की व्याख्या

प्राप्तांक	टिप्पणी
46–75	आप अपने समय का प्रबंधन बहुत प्रभावी ढंग से कर रहे हैं। इसे और बेहतर बनाने के लिए अनुभाग 10.1.2 की जाँच करें।
31–45	कुछ पहलुओं में आप अच्छे हैं किंतु अन्यत्र में सुधार की गुंजाइश है। अनुभाग 16.1.2 में दिए गए मूल मुद्दों पर ध्यान दें। पूरी संभावना है कि आपको कार्य कम तनावपूर्ण लगेगा।
15–30	आपके लिए अच्छी बात यह है कि दीर्घकालीन सफलता के लिए कार्य में अपने प्रभाव को सुधारने के लिए आपके पास बड़ा अवसर है। परंतु, इसे प्राप्त करने के लिए आपको समय प्रबंधन कौशलों को सुधारना होगा।

समय और गतिविधि योजना के विविध चरण

(क) अपना कार्य यथाशीघ्र शुरू कर दें। काम को टालने या उससे बचाव के उपाय करने में समय नष्ट न करें। विद्यार्थी को घर पहुँचकर, थोड़ी देर विश्राम कर, भोजन करना चाहिए और फिर स्कूल का काम शुरू कर देना चाहिए, उसे दिन के समाप्त होने तक टालना नहीं चाहिए।

(ख) नियमित दिनचर्या से कार्य करें। हर काम निष्पादित करने के लिए समय तय करें, और फिर तदनुकूल उसे निभाएँ। जैसे स्कूल का काम पूरा करना, घर का कामकाज करना और फिर अन्य कार्य करना। छात्रों को प्रतिदिन का नियम बना लेना चाहिए कि बिना विलंब किए समय से काम पूरा करना है।

(ग) अपने कामों की प्राथमिकता तय करें। कोई भी नया काम हाथ में लेते समय सुनिश्चित कर लें कि वह पहले से चल रहे कार्यों पर प्रभाव तो नहीं डालेगा। एक ही समय में बहुत अधिक गतिविधियाँ शुरू न करें। समय कम हो और कार्य अधिक हो तो ऐच्छिक कामों को बाद में करें, अनिवार्य गतिविधियाँ पहले पूरी करें। जैसे, यदि किसी छात्र की कक्षा की परीक्षा होनी हो, तो उसे पहले परीक्षा के लिए पढ़ना चाहिए, फिर स्कूल का काम करना चाहिए और बाद में अन्य गतिविधियों में लगना चाहिए।

(घ) अपेक्षाकृत कम महत्वपूर्ण या कम प्राथमिकता वाले कामों की ज़िम्मेदारी न लें। 'नहीं' कहना सीखें। समय कम हो और हाथ में काम ज्यादा हो, तो कम महत्त्व वाले कामों के लिए 'ना' कहने योग्य अपने को बनाएँ। उदाहरण के लिए यदि छात्र को अगले दिन के लिए कोई काम पूरा करना हो, तो वह टेलीविज़न देखना टाल सकता है।

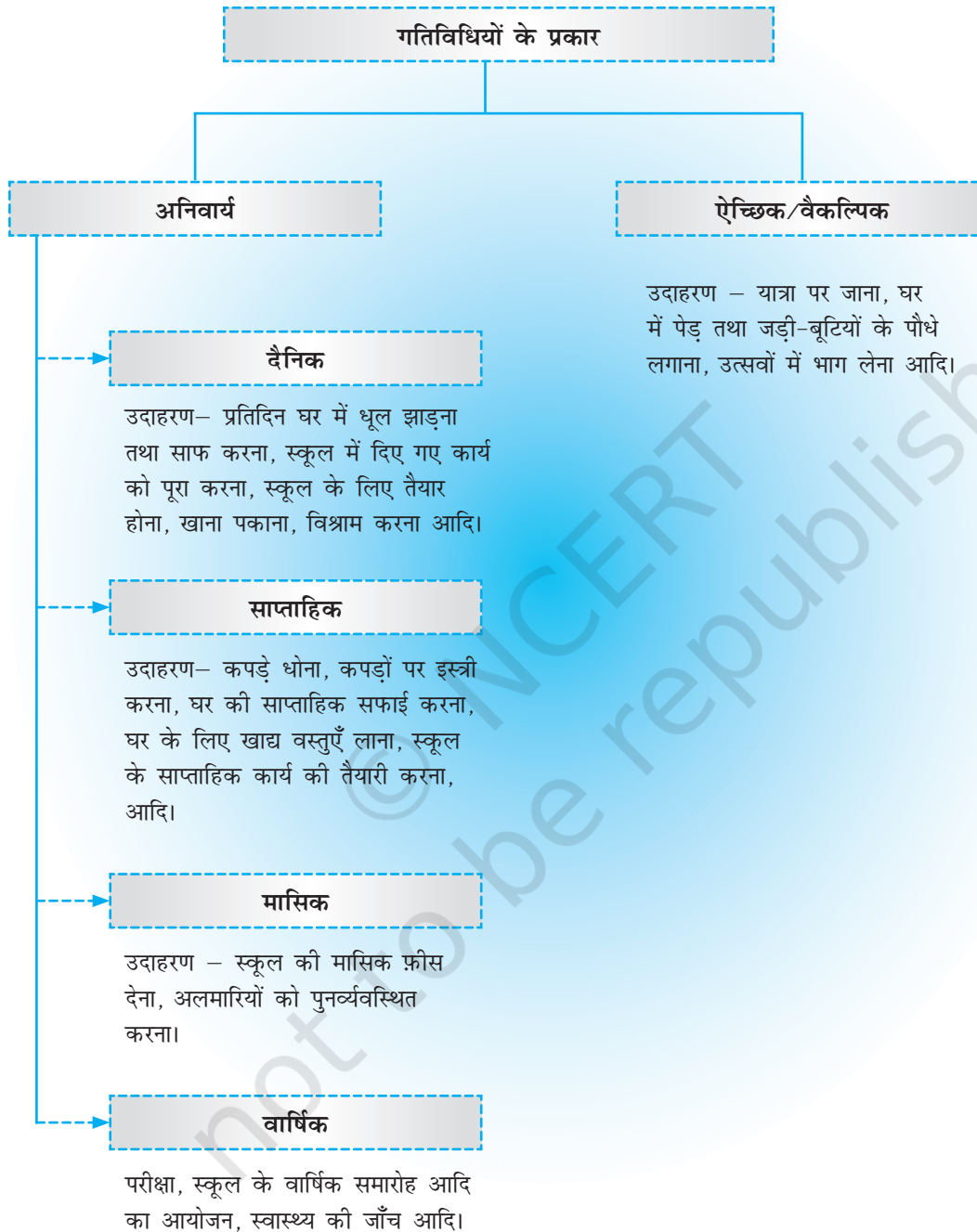
(ङ) बड़े कामों को सुविधाजनक गतिविधियों की एक श्रृंखला में छोटा–छोटा कर विभाजित कर लें। दिन भर के स्कूल के कार्य (बड़े काम) को विषयों के अनुसार छोटे छोटे कामों में बाँटा जा सकता है।

(च) उन कामों पर ऊर्जा तथा समय नष्ट न करें जिन पर बहुत ध्यान देने की ज़रूरत न हो।

(छ) एक समय में एक काम देखें। जब तक वह पूरा न हो जाए, उसे बीच में न छोड़ें।

(ज) गतिविधियों की सूची में 'आरंभ' और 'अंत' का समय निर्धारण करें। बिना अधिक समय लगाए हर विषय के लिए उपयुक्त समय निर्धारित करें।

(झ) अपनी गतिविधियों और कामों की एक सूची बनाएँ। यह आपको हर काम के लिए समय प्रबंधन में सहायक होगा। पूरे दिन के लिए उपयुक्त समय सारणी बनाएँ, जिसमें फुरसत के समय को भी सदा शामिल करें।

चित्र 1 – समय सारणी के प्रकार

क्रियाविधि 2

स्कूल के निकट एक छोटे कस्बे में रहने वाले बारहवीं कक्षा के एक शिक्षार्थी की 'समय और क्रियाविधि योजना' का एक उदाहरण नीचे दिया गया है। साथ वाले कॉलम में आप अपनी समय और गतिविधि योजना लिखें।

	शिक्षार्थी की समय योजना	आपकी समय योजना
5:00 पूर्वाह्न	जागना (सुबह सोकर उठना)	
5:00 पूर्वाह्न – 6:00 पूर्वाह्न	निजी दैनिक गतिविधियाँ	
6:00 पूर्वाह्न – 7:00 पूर्वाह्न	पढ़ाई/रसोई के काम में मदद करना	
7:00 पूर्वाह्न – 7:30 पूर्वाह्न	स्नान और स्कूल के लिए तैयार होना	
7:30 पूर्वाह्न – 7:50 पूर्वाह्न	नाश्ता करना और समाचार-पत्र पढ़ना	
7:50 पूर्वाह्न – 8:00 पूर्वाह्न	स्कूल पहुँचना	
8:00 पूर्वाह्न – 2:00 अपराह्न	स्कूल में	
2:00 अपराह्न – 2:10 अपराह्न	घर पहुँचना	
2:10 अपराह्न – 3:00 अपराह्न	कपड़े बदलना, मुँह हाथ धोना, दोपहर का भोजन करना, आदि	
3:00 अपराह्न – 4:00 अपराह्न	विश्राम करना/सोना	
4:00 अपराह्न – 6:00 अपराह्न	पढ़ना और स्कूल से संबंधित कार्य पूरा करना	
6:00 अपराह्न – 8:30 अपराह्न	बाहर खेलना, फुरसत का समय, टीवी देखना, माता-पिता, भाई-बहन, मित्र आदि के साथ समय बिताना	
8:30 अपराह्न – 9:00 अपराह्न	रात्रि भोजन करना	
9:00 अपराह्न – 10:00 अपराह्न	पढ़ना और अगले दिन का स्कूल बैग सहेजना	
10:00 अपराह्न – 5:00 पूर्वाह्न	सोना	

समय योजना व्यक्ति की निजी ज़रूरतों के अनुसार बनाई जाती है। हर व्यक्ति के लक्ष्य तथा अपेक्षाएँ भिन्न-भिन्न होती हैं, नित्य कर्म भी तदनुसार ही होते हैं। उदाहरणत:, किसी छात्र की समय योजना उस व्यक्ति से बहुत भिन्न होगी जो काम करने के लिए बाहर जाता है।

क्रियाविधि 3

	एक ग्रामीण महिला की समय योजना	आपकी माता की समय योजना
4:00 पूर्वाह्न	सुबह सोकर उठना	
4.00 पूर्वाह्न – 5.00 पूर्वाह्न	गाय को चारा देना और दुहना	
5:00 पूर्वाह्न – 5:30 पूर्वाह्न	स्नान करना और पूजा करना	
5:30 पूर्वाह्न – 7:00 पूर्वाह्न	खाना पकाना और परिवार को खिलाना	
7:00 पूर्वाह्न – 9:00 पूर्वाह्न	खेतों में काम करना	
9:00 पूर्वाह्न – 10:30 पूर्वाह्न	घर के अन्य अनिवार्य काम यथा घर की सफाई, बर्तन और कपड़े धोना	
10:30 पूर्वाह्न – 12:30 अपराह्न	विश्राम का समय, बुनाई करना, परिवार के सदस्यों तथा पड़ोसियों से गप-शप, टी.वी. देखना	
12:30 अपराह्न – 1:30 अपराह्न	परिवार को भोजन परोसना, स्वयं खाना	
1:30 अपराह्न – 3:00 अपराह्न	दोपहर का विश्राम	
3:00 अपराह्न – 4:30 अपराह्न	भोजन पकाने और पीने के लिए पानी लाना	
4:30 अपराह्न – 6:00 अपराह्न	घर के अन्य अनिवार्य कार्य	
6:00 अपराह्न – 7:30 अपराह्न	रात्रि का भोजन तैयार करना	
7:30 अपराह्न – 8:30 अपराह्न	परिवार को खाना खिलाना, खुद भी खाना	
8:30 अपराह्न – 9:30 अपराह्न	घर के बचे हुए काम समाप्त करना	
9:30 अपराह्न – 10:00 अपराह्न	टीवी देखना, सो जाना	

कारगर समय-प्रबंधन के लिए सुझाव

1. ''किए जाने योग्य कार्यों'' की सरल सूची बनाएँ

इससे आपको गतिविधियों के करने के कारणों और उन्हें पूरा करने के समय-सीमा की पहचान करने में मदद मिलेगी।

क्र. सं.	गतिविधि	पूरा करने का दिन/तिथि	गतिविधि करने के लिए कारण

2. दैनिक/साप्ताहिक योजना सारणी

दिन	समय														
	पूर्वाह्न					अपराह्न									
	7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	9-10	10-11
सोम															
मंगल															
बुध															
बृह															
शुक्र															
शनि															
रवि															

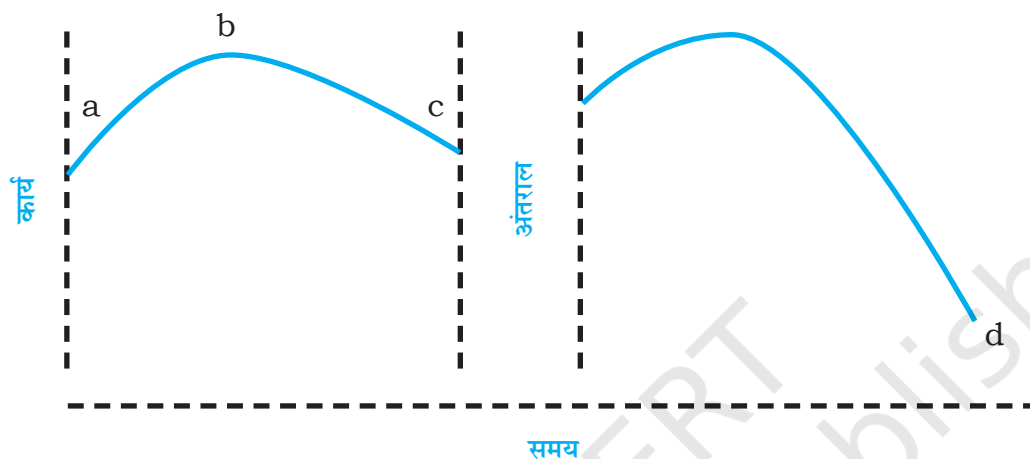
3. दीर्घावधि योजना-सारणी

एक मासिक चार्ट का प्रयोग करें ताकि आप आगे की योजना बना सकें। दीर्घावधि योजना सारणी आपके लिए समय की रचनात्मक योजना बनाने हेतु याद दिलाने के लिए भी काम करेगा।

जनवरी	
फरवरी	
मार्च	
अप्रैल	
मई	
जून	
जुलाई	
अगस्त	
सितंबर	
अक्तूबर	
नवंबर	
दिसंबर	

समय प्रबंधन की स्थितियाँ

निम्नलिखित स्थितियाँ समय के प्रभावी प्रबंधन में मदद करती हैं –

(i) **चरम भार अवधि** – किसी निर्दिष्ट अवधि में काम के अधिकतम बोझ को चरम भार अवधि कहते हैं। जैसे, प्रातःकाल का समय या रात्रि के भोजन का समय।

(ii) **कार्य वक्र** – समयानुसार कार्य देखने का एक साधन

यहाँ a से b कार्य के लिए स्फूर्ति पैदा करने की अवधि है, c काम करने की अधिकतम क्षमता की स्थिरता की स्थिति है और d थकान के कारण अधिकतम गिरावट है।

(iii) **विश्राम/अंतराल की अवधि** – काम करने के समय के दौरान कई अनुत्पादक रुकावटें आती हैं, जिन्हें अंतराल की अवधि कहते हैं। इसकी आवृत्ति तथा मियाद बहुत महत्वपूर्ण होती है। यह न तो बहुत लंबी होनी चाहिए, न बहुत छोटी।

क्रियाविधि 4

अपने दैनिक चरम भार तथा विश्राम की अवधियों की पहचान करें।

(iv) **कार्य का सरलीकरण** – कार्य करने की सबसे सरल, आसान और अतिशीघ्र विधि से करने की चेतन कोशिश कार्य का सरलीकरण कहा जाता है। इसका आशय दो महत्वपूर्ण संसाधनों अर्थात् समय और मानव ऊर्जा के सही मिश्रण एवं प्रबंधन से है, इसका उद्देश्य होता है समय तथा ऊर्जा की निर्दिष्ट मात्रा में अधिक-से-अधिक काम निष्पादित करना या निर्धारित काम को पूरा करने के लिए समय या ऊर्जा या दोनों की मात्रा घटाना-बढ़ाना। कार्य-पद्धति में परिवर्तन लाने और उसे सरल बनाने के लिए, परिवर्तन के निम्नलिखित तीन स्तर महत्वपूर्ण हैं

- *हाथ और शरीर की गति में परिवर्तन* – इसका आशय कार्य के उपकरणों और उत्पादों को यथावत् रखते हुए, हाथ और शरीर की गति में परिवर्तन लाना है।

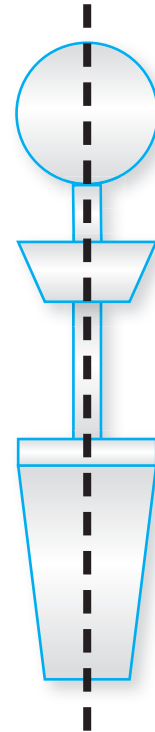
(i) कुछ प्रक्रियाओं को छाँट कर और कुछ को जोड़कर, अनेक काम हैं, जो कम प्रयास से पूरे किए जा सकते हैं, जैसे –
- बर्तनों को रैक पर सूखने देने से उन्हें पोंछ कर सुखाने की ज़रूरत नहीं रहती।
- बाज़ार से अपेक्षित सामान अलग-अलग खरीदने के बजाय सूची बनाकर एक साथ खरीदना

(ii) कार्य के क्रम में सुधार लाकर कार्य का परिणाम सुधारा जा सकता है, जैसे –
- एक जैसे कामों को एक-साथ करना जैसे, घर की सफ़ाई करते समय, झाड़ने, बुहारने तथा पोंछा लगाने की सभी क्रियाएँ सभी कमरों में एक-साथ निरंतरता में की जाएँ, न कि हर कमरे में अलग-अलग। इससे क्रम बनाए रखने में भी मदद मिलती है।

(iii) कार्य में कुशलता विकसित करके, काम को अच्छी तरह जानने और सीख लेने से समय और गति निरर्थक नहीं जाती, समय तथा ऊर्जा दोनों की बचत होती है।

(iv) शरीर की मुद्रा सुधार कर – शरीर की सही और उत्तम मुद्रा बनाए रखकर (नीचे चित्र 2 देखें), पेशियों का प्रभावी प्रयोग कर, शरीर के अंगों को एक सीध में रखकर, अधिकतम भार अस्थियों के ढाँचे पर डालकर पेशियों को सभी तनावों से मुक्त रखा जा सकता है और बेहतर कार्यक्रम प्राप्त किया जा सकता है। जैसे, झुक कर झाड़ू लगाने की बजाय लंबे हैंडल वाले झाड़ू का प्रयोग करने से स्थिर मुद्रा बनी रहती है और देर तक काम किया जा सकता है। (नीचे चित्र 3 देखें)

खड़े होने की उत्तम मुद्रा – खड़े होने की उत्तम मुद्रा वह होती है जिसमें सिर, गर्दन, वक्ष तथा उदर एक-दूसरे के ऊपर संतुलित हों ताकि बोझ मुख्यतः अस्थियों के ढाँचे द्वारा उठाया जाए और पेशियों तथा स्नायुओं पर न्यूनतम तनाव पड़े।

इसी प्रकार काम करने के लिए **बैठने की उत्तम मुद्रा** एक संतुलित सधी हुई स्थिति है। शारीरिक भार कंकाल की अस्थियों के समर्थन द्वारा वहन किया जाता है और पेशियाँ तथा तंत्रिकाएँ तनाव से पूरी तरह मुक्त रहती हैं। इस प्रकार संतुलन का उतना ही समायोजन किया जाता है जितना काम के लिए ज़रूरी हो।

चित्र 2 – सही मुद्रा दिखाने वाला चित्र

सुविधाजनक लंबाई के हैंडल वाला झाड़ू

असुविधाजनक हैंडल वाला झाड़ू, इसमें पीठ को झुकाना पड़ता है, जिससे पीठ की पेशियों पर तनाव पड़ता है।

चित्र 3

- *कार्य, भंडारण स्थान और प्रयुक्त उपकरणों में परिवर्तन* – इस कार्य के लिए निम्नलिखित बातें अपेक्षित हैं – भंडारण स्थानों की व्यवस्था, रसोई के उपस्करों को पुनर्व्यवस्थित करना, कार्य स्लैब की ऊँचाई तथा चौड़ाई उपयोगकर्ता के अनुसार सही बनाना, श्रम बचाने वाले साधनों यथा प्रेशर कुकर, वाशिंग मशीन, माइक्रोवेव ओवन आदि का प्रयोग, जिससे समय तो बचेगा ही, साथ ही हाथ को इधर-उधर हिलाना-डुलाना भी कम पड़ेगा।
- *अंतिम उत्पाद में परिवर्तन* – निम्नलिखित कारणों से ये परिवर्तन आ सकते हैं –
  - भिन्न-भिन्न कच्ची सामग्री – साबुत मसालों की जगह पिसे हुए तैयार मसालों का प्रयोग, उत्पाद पैदा करने के लिए ऑर्गेनिक बीजों का प्रयोग करना आदि इसके अंतर्गत आता है।
  - उसी कच्ची सामग्री से भिन्न-भिन्न उत्पाद तैयार करना – जैसे, आइसक्रीम की जगह कुल्फ़ी बनाना, रसदार कोफ़्ता की जगह लौकी के पराठे बनाना, आदि।
  - कच्ची सामग्री और तैयार उत्पाद दोनों में परिवर्तन – जैसे स्याही वाली कलम की जगह बॉल पेन से लिखना आदि।

10ग.2 स्थान प्रबंधन

घर पर, घर से बाहर, और कार्यस्थल पर विभिन्न गतिविधियाँ चलाने के लिए लोग स्थान का उपयोग करते हैं। आपने देखा होगा कि उत्तम डिज़ाइन वाला कमरा खुलेपन का एहसास दिलाता है, जबकि वैसे ही आयामों वाला कमरा सुव्यवस्थित न हो, तो देखने में छोटा और अस्त-व्यस्त प्रतीत होता

है। स्थान प्रबंधन में शामिल है स्थान का नियोजन, योजनानुसार उसकी व्यवस्था, उसके उपयोग के अनुसार योजना का क्रियान्वयन और कार्यकारिता तथा सौंदर्यबोध की दृष्टि से उसका मूल्यांकन। सुप्रबंधित स्थान न केवल काम करते समय आराम देता है, बल्कि आकर्षक भी दिखता है।

स्थान और घर

बैठना, सोना, पढ़ना, पकाना, नहाना, धोना, मनोरंजन आदि घर में की जाने वाली प्रमुख गतिविधियाँ हैं। इनमें से प्रत्येक गतिविधि और उनसे संबंधित क्रियाओं को चलाने के लिए घर में प्रायः विशिष्ट क्षेत्र निर्धारित किए जाते हैं। जहाँ भी स्थान उपलब्ध हो, इन गतिविधियों को चलाने के लिए विशिष्ट कमरों का निर्माण किया जाता है। अधिकांश शहरी मध्यवर्गीय घरों में एक बैठक, एक या उससे अधिक शयनकक्ष, रसोईघर, भंडारघर, स्नानागार, शौचालय और बरामदा/ आँगन (ऐच्छिक) होते हैं।

इसके अलावा, कुछ घरों में अतिरिक्त कमरे भी हो सकते हैं जैसे – भोजन कक्ष, अध्ययन कक्ष, मनोरंजन कक्ष, शृंगार कक्ष, अतिथि कक्ष, बाल कक्ष, गैराज (स्कूटर या कार के लिए), सीढ़ियाँ, गलियारे, पूजा घर, बगीचा, बालकनी आदि। आइए, समझें कि स्थानों की योजना कैसे बनाई जाए।

गतिविधि 5

अपने घर में विभिन्न कमरों/क्षेत्रों और उनमें से प्रत्येक में चलाई जाने वाली गतिविधियों की सूची बनाइए। उदाहरणतः –

कमरा	गतिविधि
रसोई	खाना पकाना

स्थान नियोजन के सिद्धांत

स्थान के इष्टतम उपयोग के लिए उसकी योजना बनाना ज़रूरी है। घर में कार्य क्षेत्र की डिज़ाइन तैयार करने के समय ध्यान में रखे जाने वाले सिद्धांत निम्नलिखित हैं –

(i) **स्वरूप** – 'स्वरूप' भवन की बाहरी दीवारों में दरवाज़ों तथा खिड़कियों की व्यवस्था का द्योतक है, जिनसे उसमें रहने वाले प्राकृतिक देन – धूप, हवा तथा दृश्य आदि का आनंद उठा सकें।

(ii) **प्रभाव** – 'प्रभाव' सही अर्थ में वह छाप है जो घर को बाहर से देखने वाले व्यक्ति पर पड़ सकता है। इसमें प्राकृतिक सौंदर्य का सही इस्तेमाल दरवाज़ों तथा खिड़कियों की सही स्थिति और अप्रिय दृश्यों को ढँक कर मनोहर आकृति प्राप्त करने का उद्यम शामिल है।

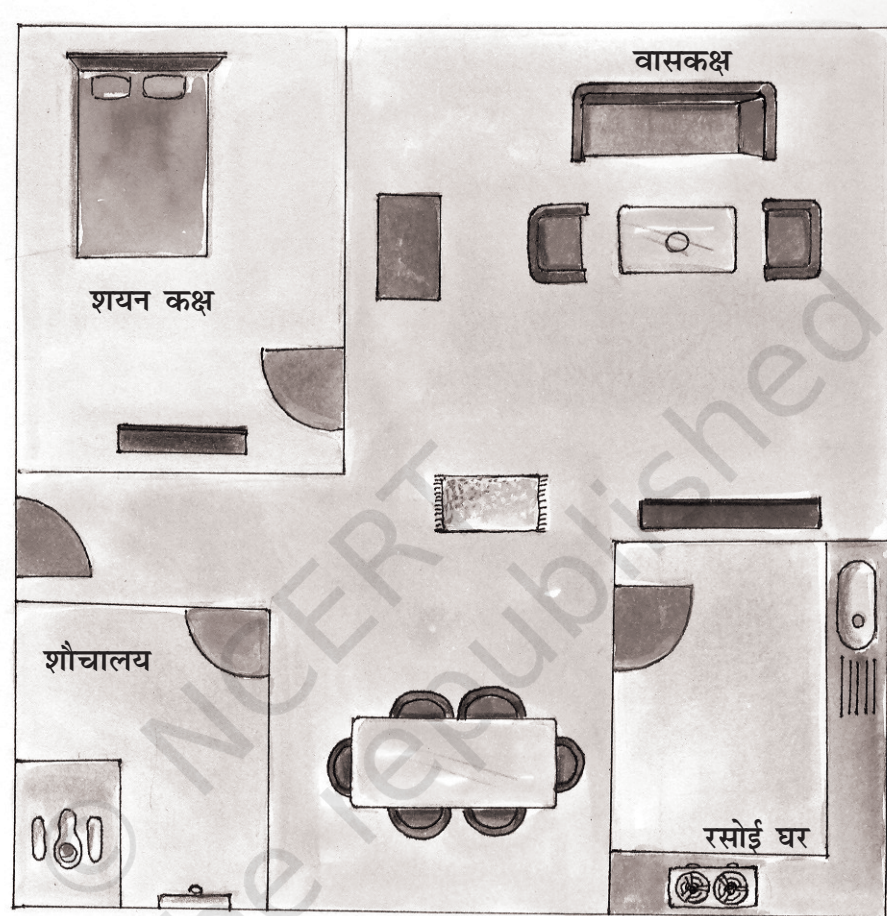
(iii) **एकांतता** – स्थान नियोजन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण सिद्धांत है एकांतता। एकांतता के दो पहलुओं पर विचार करना होता है –

- भीतरी एकांतता – एक कमरे से दूसरे कमरे के एकांतता को भीतरी एकांतता कहते हैं। घर में कमरों की स्थिति, दरवाज़ों की स्थिति, छोटे गलियारे या लॉबी की व्यवस्था आदि के सुविचारित नियोजन द्वारा यह स्थिति बनाई जाती है। स्क्रीन तथा परदे लगा कर भी भीतरी एकांतता बनाई जा सकती है। बड़े परिवार वाले घरों में स्त्रियों की एकांतता को सुनिश्चित करने के उद्देश्य से उनके लिए बैठने का अलग क्षेत्र उपलब्ध कराया जाता है।
- बाहरी एकांतता – इसका अर्थ पड़ोसी के घरों, सार्वजनिक सड़कों तथा उप-मार्गों से घर के सभी भागों की एकांतता है। इसके लिए सुविचारित नियोजन द्वारा प्रवेश द्वार बनाया जाता है, या कोई शेड हो सकता है, जिसे पेड़ या लताओं से ढँक दिया जाता है।

बाहरी एकांतता – बाड़ और झाड़ियों द्वारा सुरक्षित घर

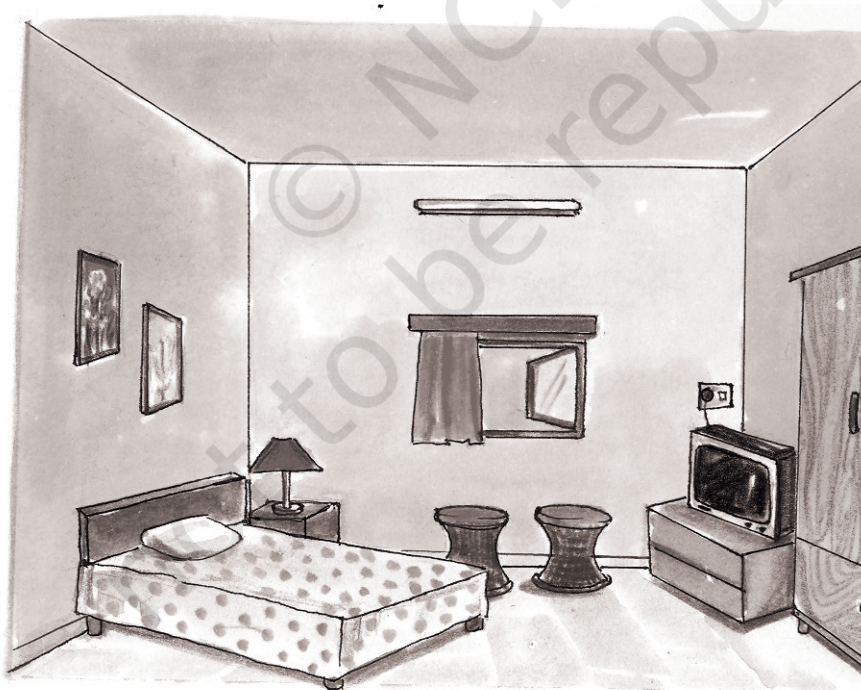
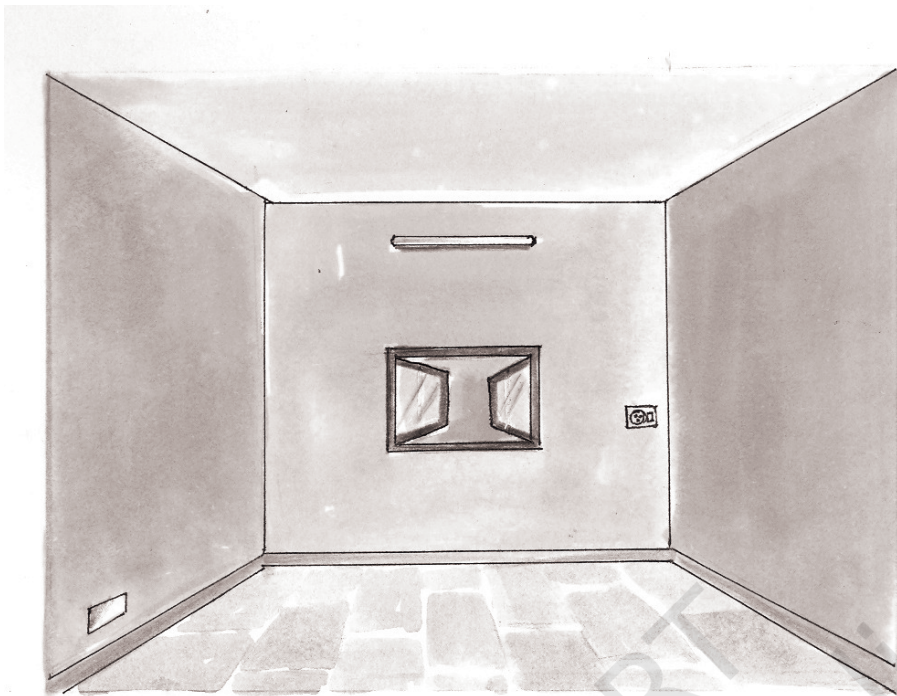
क्रियाविधि 6

अपने परिवार के अलग-अलग आयु वर्ग के सदस्यों से बात करें और उनसे पूछें कि एकांतता से वे क्या समझते हैं?

(iv) **कमरे की स्थिति–** इसका आशय कमरों के एक-दूसरे के साथ भीतरी संबंध से है। जैसे किसी भवन में भोजन क्षेत्र, रसोई के निकट होना चाहिए और शौचालय रसोई से दूर होना चाहिए।

गृहयोजना

(v) **खुलापन –** यह रहने वालों को कमरे के खुलेपन का आभास देता है। उपलब्ध स्थान का उपयोग पूरी तरह करना चाहिए। जैसे, आप दीवारों में बनाई गई अलमारियाँ, शेल्फ़ तथा भंडारण क्षेत्र बना सकते हैं, ताकि कमरे का फ़र्श विभिन्न गतिविधियों के लिए खाली रहे। इसके अतिरिक्त, कमरे के आकार तथा आकृति, फ़र्नीचर की व्यवस्था और प्रयुक्त रंग योजना का भी उसके खुलेपन पर प्रभाव पड़ता है। सही अनुपात वाला आयताकार कमरा उसी आयाम के वर्गाकार कमरे की अपेक्षा अधिक खुला दिखाई देता है। गहरे रंगों की अपेक्षा हल्के रंगों के प्रयोग से भी कमरा बड़ा और खुला होने का आभास देता है।

(vi) **फ़र्नीचर की आवश्यकताएँ –** कमरों की योजना बनाते समय वहाँ रखे जाने वाले फर्नीचर पर यथोचित विचार किया जाए। भवन में हर कमरे का उद्देश्य अच्छी तरह पूरा होना चाहिए। ध्यान रहे कि केवल अपेक्षित फर्नीचर ही रखा जाए। फ़र्नीचर इस प्रकार व्यवस्थित किया जाए कि चलने-फिरने के लिए खुली जगह उपलब्ध रहे।

unit2_30june_asCorrected.indd 176 11-09-2017 12:00:48 PM

बिना फ़र्नीचर का कमरा जिसे बाद में ज़रूरी फ़र्नीचर की सभी आवश्यकताओं से सुसज्जित कर दिया गया है

(vii) **स्वच्छता –** स्वच्छता का आशय है मकान में भरपूर रोशनी, हवादारी, और सफ़ाई तथा स्वच्छता की सुविधाएँ, ये इस तरह हैं –

(क) *रोशनी* – रोशनी का दोहरा महत्त्व है। एक, यह प्रकाश देती है और स्वस्थ वातावरण बनाए रखने में मदद भी करती है। किसी भवन में रोशनी प्राकृतिक या कृत्रिम स्रोतों से उपलब्ध करायी जा सकती है। खिड़कियाँ, बल्ब, ट्यूबलाइट रोशनी के कुछ महत्वपूर्ण साधन हैं।

(ख) *वायु-संचार* – इससे भवन में सारा कुछ खुशनुमा लगता है। कमरे में आरामदायक वातावरण को प्रभावित करने का यह एक महत्वपूर्ण कारक है। सामान्यत: इसके लिए खिड़कियों, दरवाज़ों तथा रोशनदानों को इस प्रकार बनवाया जाता है कि अधिक से अधिक हवा का आवागमन हो सके। खिड़कियाँ यदि एक-दूसरे के सामने हों तो हवा का आवागमन अच्छा होता है। भवन में स्वच्छ वायु की कमी से सिर दर्द, अनिद्रा, ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता आदि हो सकती है। हवा का आवागमन प्राकृतिक भी हो सकता है, या यांत्रिक (एक्जोस्ट पंखे का प्रयोग करके) भी।

(ग) *सफ़ाई और स्वच्छता सुविधाएँ* – भवन की सामान्य सफ़ाई और रखरखाव उसमें रहने वालों का उत्तरदायित्व होता है, फिर भी योजना में सफ़ाई की सुविधा और धूल को रोकने के प्रावधान ज़रूरी हैं। भवन में स्नानागारों तथा शौचालयों का प्रावधान भी स्वच्छता सुविधाओं में शामिल है। ग्रामीण घरों में शौचालय तथा स्नानागार अलग यूनिट के रूप में बनाए जाते हैं, जो प्राय: घर के पिछवाड़े या आगे, अन्य कमरों से दूर जाते हैं, ताकि सफ़ाई बनी रहे।

(viii) **वायु का परिसंचरण –** कमरा-दर-कमरा भी वायु परिसंचरण संभव होना चाहिए। उत्तम परिसंचरण का अर्थ है कि घर के प्रत्येक कमरे का स्वतंत्र प्रवेश द्वार हो। इससे सदस्यों की एकांतता भी बनी रहती है।

विद्यालय भवन

(ix) **व्यावहारिक बातें** – स्थानों की योजना बनाते समय कुछ व्यावहारिक बातों का ध्यान रखना चाहिए। संरचना की मजबूती तथा स्थिरता, परिवार के लिए सुविधा और आराम, सरलता, सौंदर्य और भविष्य में विस्तार का प्रावधान। किफ़ायत के लिए कमज़ोर संरचना नहीं बनानी चाहिए।

(x) **रमणीयता** – योजना के सामान्य विन्यास द्वारा रमणीयता पैदा की जाती है। मितव्ययिता पर समझौता किए बिना, स्थान की योजना सुरुचिपूर्ण होनी चाहिए।

उपर्युक्त सिद्धांतों पर यदि विचार किया जाए तो वे स्थान के नियोजन और प्रबंधन में सहायता करते हैं।

इस अध्याय में हमने दो बहुत महत्वपूर्ण सिद्धांतों के बारे में पढ़ा है – समय, स्थान, और उनके प्रयोग करने के कुशल तरीके। अगले अध्याय में हम एक अन्य महत्वपूर्ण संसाधन के बारे में पढ़ेंगे। ज्ञान, और उसे प्राप्त करने के तरीके। ज्ञान प्राप्ति के लिए सीखने की मनोदशा, शिक्षा तथा विस्तार की कुछ प्रक्रियाएँ आधारभूत हैं।

मुख्य शब्द

समय-प्रबंधन, स्थान-प्रबंधन, समय-योजना, कार्यविधि-योजना, कार्य का सरलीकरण

समीक्षात्मक प्रश्न

1. समय-संसाधनों और स्थान-संसाधनों का वर्णन करें।
2. समय-प्रबंधन क्यों ज़रूरी है?
3. समय और कार्यविधि-योजना के विभिन्न चरणों पर चर्चा करें।
4. समय-प्रबंधन के साधन कौन-से हैं?
5. स्थान-प्रबंधन की परिभाषा दें। घर के भीतर स्थान-नियोजन के सिद्धांतों पर चर्चा करें।

अध्याय 10

घ. अधिगम, शिक्षा और विस्तार

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी सक्षम होंगे –
- अधिगम के अर्थ और प्रकारों की चर्चा करने में,
- परिवार, स्कूल, समुदाय और समाज के संदर्भ में शिक्षा की भूमिका का वर्णन करने में,
- विस्तृत शिक्षा के महत्त्व और विधियों की व्याख्या करने में, और
- भारत में कुछ विस्तृत कार्यक्रमों की जाँच करने में।

10घ.1 अधिगम

परिचय – अब तक आपने अपने जीवन में इतना कुछ सीख लिया होगा कि आपको अधिगम का अर्थ बताने की ज़रूरत नहीं। आप सहमत होंगे कि अधिगम (सीखना) की हमारे जीवन में एक बहुत महत्वपूर्ण भूमिका है। यह हमारे ज्ञान, बोध और व्यवहार का आधार है। हम पैदा होते ही सीखना शुरू कर देते हैं। अनुसंधान से स्पष्ट हुआ है कि भ्रूण माता की कोख में भी सीखता है। या यों कहें कि सीखना जीवन के साथ ही शुरू हो जाता है। अत:, उचित होगा कि अधिगम का वर्णन इस प्रकार से किया जाए –

- अनुभव के परिणामस्वरूप नया व्यवहार प्राप्त करना या पहले वाले व्यवहार में सुधार करना अथवा उसे छोड़ देना।

अधिगम की प्रक्रिया में 3 मुख्य घटक होते हैं –
- सीखने वाला, जिसके व्यवहार में बदलाव आता है।
- व्यवहार में बदलाव के लिए अपेक्षित प्रशिक्षण।
- संसाधन, मानव और सामग्री।

अधिगम पाँच प्रकार से हो सकता है –

(i) **शाब्दिक शिक्षा** – शाब्दिक व्यवहार को समझना जैसे कि भाषाओं को सीखना, मौखिक शिक्षा का ही परिणाम होता है। आमतौर पर इस प्रकार की शिक्षा के लिए उपकरणों के रूप में संचार साधनों का प्रयोग होता है, जैसे– चिह्न, चित्र, संकेत, शब्द, आकृतियाँ, ध्वनियाँ तथा आवाज़ें। इसमें लिखित या वाचिक गद्य से अर्थगत ज्ञान या प्रक्रियात्मक ज्ञान शामिल है जैसे किसी पाठ्यपुस्तक से पाठ पढ़कर सीखना।

(ii) **रट कर सीखना या कंठस्थ करना –** यह शाब्दिक ज्ञान का ही एक रूप है। परंतु, यह विधि सीखे जा रहे विषय के गहरे अर्थ तथा निष्कर्षों के बोध को कम महत्त्व देती है। यह सामग्री को कंठस्थ करने पर केंद्रित रहती है। रट कर सीखने की तकनीक में निहित मुख्य विधि बार-बार दोहराकर सीखने की है। रटकर सीखने का प्रयोग विविध क्षेत्रों में किया जाता है, गणित से लेकर संगीत और धर्म तक। कविताएँ, गुणा के पहाड़े या आयतें या *सुरा/श्लोक* (धार्मिक उक्तियाँ) आदि को याद करना रट कर सीखने के उदाहरण हैं।

(iii) **यांत्रिक अधिगम –** इस प्रकार के अधिगम में हम सभी प्रकार की पेशियों का प्रयोग करना सीखते हैं जो भौतिक दक्षता और अंततः कौशल के विकास की ओर ले जाती हैं। इस प्रकार सीखने के कुछ उदाहरण हैं – तैरना, ड्राइव करना, सिलाई, बुनाई, टाइपिंग, संगीत वाद्य बजाना, साइकिल चलाना, आरेखन, चित्रकारी, नृत्य आदि। इस प्रकार विभिन्न कुशलताएँ सीखने तथा उनमें निपुणता प्राप्त करने से छात्राओं को आत्मविश्वास तथा संतोष मिलता है।

(iv) **संकल्पनात्मक अधिगम –** संकल्पना से सीखने में किसी अवबोधन, पिछले अनुभव, प्रशिक्षण और/या कुछ संज्ञानात्मक प्रक्रियाओं के फलस्वरूप हमारे मन में एक छवि बनती है। एक मानसिक छवि किसी चीज़ के बारे में एक सामान्यीकृत विचार व्यक्त करती है। जब हमने कुत्ता नामक किसी जानवर की संकल्पना विकसित कर ली हो, तब हर बार 'कुत्ता' शब्द उच्चरित होने पर कुत्ते के सभी अभिलक्षणों वाली एक मानसिक छवि हमारे मन में बनती है। वस्तुओं तथा विचारों को पहचानने, नाम देने तथा तादात्म्य स्थापित करने में संकल्पना से सीखना उपयोगी होता है। धीरे-धीरे यह सीखने वालों को सैद्धांतिक संकल्पनाएँ यथा न्याय, सत्य और विषमरूपता को समझने के योग्य बना देता है।

(v) **समस्या-समाधान अधिगम –** जैसा कि नाम से ही पता चलता है, समस्या-समाधान का आशय उच्च स्तर वाले अधिगम से है। इसके लिए संज्ञानात्मक योग्यताओं की आवश्यकता होती है, जैसे– चिंतन, तर्क, विवेक, सामान्यीकरण, कल्पना, अवलोकन करने, अनुमान लगाने तथा निष्कर्ष निकालने की क्षमता। हर आयु के व्यक्ति समस्या-समाधान में लगे होते हैं – एक शिशु भूखे होने की अपनी समस्या हल करने के लिए दूध के लिए रोता है, जबकि एक छात्रा अपना नियत कार्य पूरा करने की समस्या को उस पर गंभीरता से काम करके हल करती है। इस प्रकार, समस्या-समाधान की प्रक्रिया से हम बहुत कुछ सीखते हैं।

सार

अधिगम के प्रकार

- शाब्दिक अधिगम, यथा नयी भाषा सीखना।
- रट कर सीखना, यथा–कविताएँ, गुणा के पहाड़े, धार्मिक गीत याद करना।
- मोटर अधिगम, यथा–ड्राइव करना, टाइप करना, सिलाई करना, साइकिल चलाना, तैरना।
- संकल्पनात्मक अधिगम, यथा–राष्ट्रीय ध्वज़, स्वतंत्रता, भावुकता।
- समस्या–समाधान अधिगम, यथा–गणित के सवाल, पहेलियाँ, भीड़ वाली सड़क को पार करना।

10घ.2 शिक्षा

इस पृष्ठ पर चित्र को देखें और निम्नलिखित कथनों का उत्तर दें। आपके प्रतिदिन के अनुभव में शिक्षा का क्या अर्थ है?

क. ढेर सारी मोटी–मोटी पुस्तकें पढ़ना और उन्हें याद करना?
हाँ ☐ नहीं ☐ कभी–कभी ☐

ख. पूर्व–निर्धारित पाठ्यक्रम का प्रयोग कर औपचारिक प्रणाली से पढ़ाई गई कोई बात?
हाँ ☐ नहीं ☐ कभी–कभी ☐

ग. नयी संकल्पनाएँ प्राप्त करना?
हाँ ☐ नहीं ☐ कभी–कभी ☐

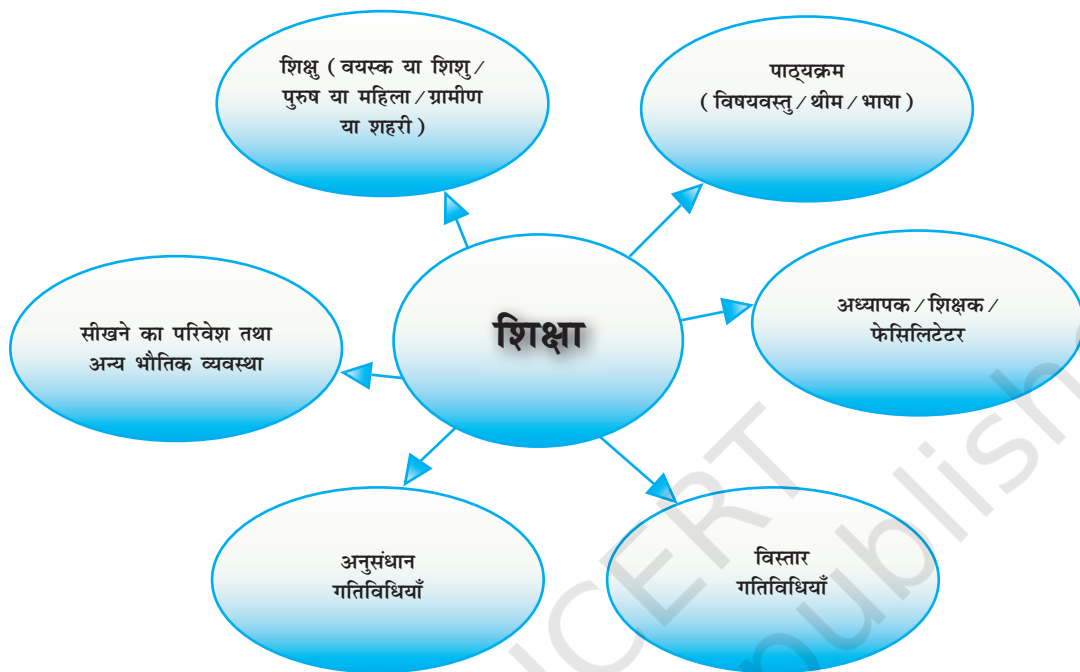
घ. अपनी अंत:शक्ति को प्राप्त करना?
हाँ ☐ नहीं ☐ कभी–कभी ☐

इस खंड में हम देखेंगे कि मानव पारिस्थितिकी, अर्थात् परिवार, स्कूल, समुदाय तथा समाज के प्रति हमारी समझ में शिक्षा कैसे योगदान करती है।

शिक्षा हमारे भौतिक, भावात्मक, संज्ञानात्मक और इंद्रियातीत अनुभवों के माध्यम से हमें संसार का बोध कराती है। यह मानवों की अंत:शक्ति को प्रकट करने में भी मदद करती है। शिक्षा विभिन्न रूपों में हो सकती है, औपचारिक भी और अनौपचारिक भी। औपचारिक शिक्षा का आशय है निर्धारित दिशा–निर्देशों के माध्यम से अध्यापन जबकि अनौपचारिक शिक्षा का आशय सुव्यवस्थित परिवेश के बिना थोड़े से साधनों के माध्यम से प्रतिदिन अधिगम से है। यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि अध्यापन तभी सार्थक होता है जब छात्राएँ सीख लें और सीखना एक ऐसी प्रक्रिया है जो सीखने वाले पर थोपी नहीं जाती बल्कि छात्रा स्वयं अनुभव करती है।

शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य मानव मन तथा आत्मा की शक्तियों का निर्माण है... यह ज्ञान तथा इच्छा का प्रोत्साहन है और ज्ञान, चरित्र एवं संस्कृति को प्रयोग करने की शक्ति है।

– श्री अरविंद के अनुसार, बीसवीं सदी के एक भारतीय दार्शनिक

ग्यारहवीं कक्षा के छात्र के रूप में आप सोच रही होंगी कि शिक्षा में उपर्युक्त प्रक्रियाएँ आपकी अब तक की शिक्षा के साथ कैसे जुड़ी हुई हैं। विद्यालय में आप औपचारिक शिक्षा की छात्र हैं, परंतु आप विद्यालय से बाहर भी बहुत कुछ सीख रही हैं। आगे चित्र में संस्था आधारित शिक्षा के विभिन्न घटक ग्राफ़ीय रूप से दिखाए गए हैं।

चित्र 1 – शिक्षा के घटक

शिक्षा और परिवार

आपने इकाई II अध्याय 9क में 'परिवार' संबंधी अध्याय में पढ़ा कि बालिका के विद्यालय जाने के काफ़ी पहले से, और जब वह विभिन्न शैक्षिक संस्थाओं में जा रही हो तब भी, परिवार 'समाजीकरण' का काम शुरू कर देता है। समाजीकरण में बालिका को परिवार के जीवन के तरीकों, उसके मूल्यों, विश्वासों तथा मनोवृत्तियों के बारे में शिक्षित करना शामिल है। इस प्रकार बालिका न केवल परिवार की भाषा बोलना सीखती है, बल्कि यह भी सीखती है कि आगंतुकों के साथ कैसा व्यवहार किया जाए और वह ऐसा क्या न करे कि माता-पिता तथा अन्य लोग अप्रसन्न हो जाएँ।

अब प्रश्न यह है कि अपने परिवार को, उसकी समस्याओं तथा ज़रूरतों को समझने में शिक्षा क्या योगदान देती है? चित्र 1 से आप देख सकते हैं कि हर औपचारिक शिक्षा में विषय-वस्तु होती है जिसे पाठ्यक्रम कहते हैं। शिक्षा के विभिन्न चरणों के दौरान, प्राथमिक से तृतीयक तक,

अनेक पाठ तथा विषय होते हैं जो हमें परिवार के बारे में बताते हैं। किसी प्राथमिक कक्षा में अपना पहला निबंध लिखने तथा परिवार का चित्र बनाने से शुरू करके आप परिवार की व्यापक संकल्पना बनाने लगते हैं। फिर सामाजिक अध्ययन पाठ्यक्रम के अनेक पहलुओं ने भी संसार में परिवार की विविधता के बारे में जानकारी उपलब्ध करायी। समाज विज्ञान और अब मानव पारिस्थितिकी तथा परिवार विज्ञान जैसे विषय इस क्षेत्र में आपके ज्ञान को और बढ़ाते हैं। इस प्रकार, हमें पता चलता है कि शहरी, ग्रामीण तथा आदिवासी परिवार अलग-अलग होते हैं, जिनकी ज़रूरतें और अनुभव अलग-अलग होते हैं।

क्रियाकलाप 1

याद करें कि आपने 'मेरा परिवार' पर पहला निबंध कब लिखा था। यदि आज आपको इस विषय पर लिखना पड़े तो आप उसमें कौन-सी पाँच प्रमुख बातों को लिखेंगे?

1...

....

2...

....

3...

....

4...

....

5...

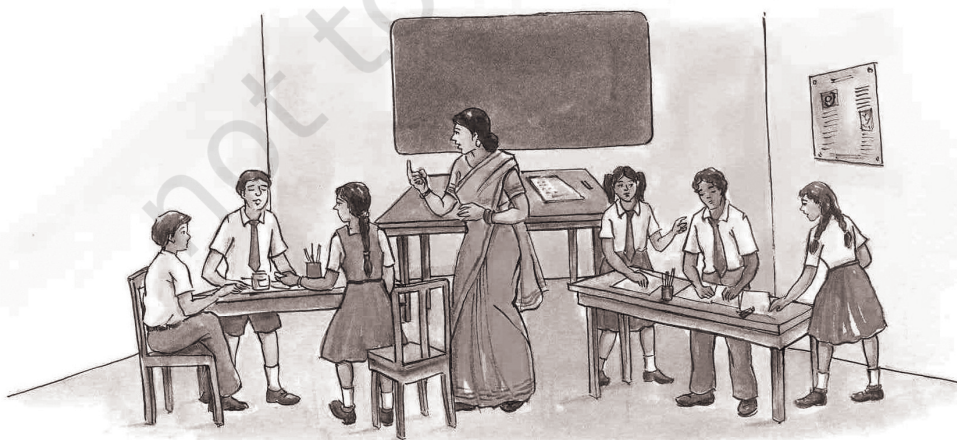
....

शिक्षा और स्कूल

आप में से अधिकांश लोग शिक्षा का संबंध सबसे पहले विद्यालय के साथ जोड़ते हैं। आप इकाई 2क के एक अध्याय में संबंध बनाने में स्कूल के महत्त्व के बारे में पढ़ चुके हैं।

आजकल पहली से बारहवीं कक्षा तक बालिकाओं को औपचारिक शिक्षा उपलब्ध कराने में विद्यालय एक महत्वपूर्ण संस्था है। देश के अनेक भागों में, विद्यालय-पूर्व समूह को भी औपचारिक विद्यालय के साथ जोड़ दिया गया है। अनेक प्रणालियों में छात्र दसवीं कक्षा के बाद ग्यारहवीं तथा बारहवीं कक्षाओं के लिए महाविद्यालय में प्रवेश लेते हैं। हमने 'औपचारिक' शिक्षा शब्द का प्रयोग कई बार किया है। यह भी संभव है कि कोई छात्र अनौपचारिक शिक्षा ले। औपचारिक तथा अनौपचारिक शिक्षा में क्या अंतर है? दोनों प्रणालियाँ किन संदर्भों में प्रासंगिक हैं?

क. **औपचारिक शिक्षा** – औपचारिक शिक्षा पढ़ाने और सीखने की एक सुव्यवस्थित प्रणाली है। इसका उत्तरदायित्व वे संस्थाएँ लेती हैं जो सरकार द्वारा या मान्यता प्राप्त गैर-सरकारी संस्थाओं द्वारा चलाई जाती हैं। इस प्रकार विद्यालय, महाविद्यालय, विश्वविद्यालय, तकनीकी और व्यावसायिक संस्थाएँ औपचारिक शिक्षा देती हैं। शिक्षा की सभी औपचारिक संस्थाओं की कुछ सामान्य विशेषताएँ होती हैं। ये निम्नलिखित हैं –

- औपचारिक शिक्षा प्राथमिक विद्यालय से शुरू करके उच्चतर माध्यमिक तक, और फिर विश्वविद्यालय स्तर पर तृतीयक शिक्षा तक कालक्रमानुसार वर्गीकृत होती है, इसका आशय है कि उच्चतर ग्रेड में जाने से पहले, उससे पहले का ग्रेड या स्तर औपचारिक रूप से पास करना अनिवार्य है।
- पाठ्यक्रम पूर्व-निर्धारित होता है, परंतु अध्यापक को छूट होती है कि वह कक्षा में उसे कैसे पढ़ाए।
- शिक्षा का कोई विशिष्ट प्रकार या विकल्प लेने के लिए छात्राओं के साझे लक्ष्य होते हैं।
- सत्र के दौरान और पाठ्यक्रम पूरा करने के अंत में सभी शिक्षुओं की परीक्षा ली जाती है। सफलतापूर्वक पूरा करने के बाद उन्हें प्रमाण-पत्र/डिप्लोमा/डिग्री दी जाती है।

ख. **अनौपचारिक शिक्षा –** भारत में ऐसे अनेक बच्चे हैं जो कई कारणों से स्कूल नहीं जा पाते। इनका उल्लेख इकाई III के 'देखभाल और शिक्षा' अध्याय 13 में किया गया है। फिर, ऐसे वयस्क हैं जो बचपन में स्कूल नहीं जा पाए या अपनी शिक्षा पूरी नहीं कर पाए। अनौपचारिक शिक्षा की प्रणाली इन शिक्षुओं को शिक्षा प्राप्त करने का अवसर उपलब्ध कराती है।

इस प्रकार अनौपचारिक शिक्षा एक सुव्यवस्थित शैक्षिक गतिविधि है जो औपचारिक ढाँचे से बाहर चलाई जाती है। बेसहारा तथा कामकाजी बच्चों के लिए अनौपचारिक केंद्र हैं और वयस्कों के लिए प्रौढ़ शिक्षा कार्यक्रम हैं। शिक्षा का लक्ष्य यहाँ भी ज्ञान प्राप्त करना और कुशलता विकसित करना है किंतु कुछ विशेषताएँ औपचारिक शिक्षा से भिन्न हैं। ये निम्नलिखित हैं –

- क्योंकि शिक्षु आयु में, पिछले शैक्षिक अनुभव तथा लक्ष्य में, भिन्न-भिन्न होते हैं, अतः तंत्र का कठोर वर्गीकरण(कक्षा आदि का) नहीं किया जाता।
- अध्यापन शिक्षु-केंद्रित होता है और शिक्षु के दृष्टिकोण को महत्त्व दिया जाता है।
- अध्यापक मददगार के रूप में काम करते हैं और वे जो पाठ्यक्रम पढ़ाते हैं वह आवश्यकता-आधारित होता है।
- स्थानीय उपक्रमों और स्व-सहायता समूहों को अपने समुदाय में ज़रूरतें पूरी करने के लिए ऐसे कार्यक्रम बनाने हेतु प्रोत्साहित किया जाता है।
- शिक्षुओं को प्रमाणपत्र दिए जा सकते हैं, परंतु डिप्लोमा और डिग्रियाँ नहीं दी जातीं।

क्रियाकलाप 2

अपने विद्यालय से अलग अपने शहर के एक औपचारिक सरकारी स्कूल और एक निजी स्कूल का नाम लिखिए।

1. ....

   ....

2. ....

   ....

पता कीजिए कि क्या आपके शहर, कस्बे या गाँव में अनौपचारिक शिक्षा का कोई केंद्र है। यदि है, तो उसका नाम लिखिए।

....

शिक्षा, समुदाय और समाज

बच्चों, युवाओं तथा वयस्कों को जो शिक्षा मिलती है, उसे अंततः हमारे इर्द-गिर्द समुदाय के और समग्र समाज के विकास में मदद करनी चाहिए। ज्ञान प्राप्ति, निजी विकास और शिक्षा में प्रक्रियाओं के माध्यम से व्यक्ति कौशल अर्जन करते हैं जो उन्हें राष्ट्र निर्माण में और वैश्विक स्तर पर मानव विकास में योगदान करने की शक्ति देते हैं।

यदि आप शिक्षा के घटकों पर चित्र 1 को देखें तो आप पाएँगे कि 'विस्तार गतिविधियाँ' शिक्षा का एक अभिन्न अंग हैं। अगला खंड विस्तार शिक्षा से और समुदाय के विकास में उसकी प्रासंगिकता से संबंधित है।

10घ.3 विस्तार

अधिगम के अतिरिक्त शिक्षा में तीन महत्वपूर्ण प्रक्रियाएँ हैं –
- अनुसंधान के माध्यम से नए ज्ञान का सृजन
- अध्यापन द्वारा ज्ञान का प्रसार
- ज्ञान को व्यवहार में लाना और विस्तार द्वारा उसका अनुप्रयोग

इस प्रकार, शिक्षा और विस्तार में गहन संबंध है। आज अनुसंधान, प्रशिक्षण दृष्टिकोण, संचार एवं प्रौद्योगिकी, गैर-सरकारी संगठन आंदोलन तथा सरकारी हस्तक्षेप के माध्यम से विस्तारण, राष्ट्रीय विकास का एक साधन बन गया है।

विस्तार और विस्तार शिक्षा

विस्तार का अर्थ है ज्ञान को ज्ञात से अज्ञात तक फैलाना। यह ज्ञान तथा अनुभव बाँटने की दुतरफ़ा प्रक्रिया है, जिसके द्वारा निजी तथा सामुदायिक विकास हेतु व्यक्तियों और समूहों को प्रेरित किया जाता है। उदाहरण के लिए समुदाय में काम करने वाले ग्राम सेवक और ग्राम सेविकाएँ, लोगों की समस्याएँ विस्तार-अधिकारियों या अन्य शैक्षिक संस्थाओं तक ले जाती हैं। ब्लॉक स्तर पर उन पर चर्चा हो जाने के बाद निकाले गए समाधान वापस समुदाय तक ले जाए जाते हैं।

विस्तार शिक्षा एक संपूर्ण विषय है। इसका अपना दर्शन, उद्देश्य, सिद्धांत, विधियाँ तथा तकनीक है। हर विस्तारण कार्यकर्त्ता और सामुदायिक विकास से जुड़े अन्य व्यक्तियों के लिए उन्हें समझना बहुत ज़रूरी है। जब शिक्षा तथा ज्ञान को व्यवहार में लाया जाता है, और समुदाय तक उसका विस्तार किया जाता है, तब उसे विस्तार शिक्षा कहते हैं।

ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य पर नज़र डालने से पता चलता है कि यह क्षेत्र समाज सुधारकों के प्रयासों से उभरा है। समाज सुधारकों ने प्रयोगों द्वारा ग्रामीण जीवन के पुनर्निर्माण के लिए पुनर्रचना का प्रयास किया।

कुछ उदाहरण हैं –
1. आधारभूत शिक्षा उपलब्ध कराने और आत्मनिर्भरता प्राप्त करने के लिए सन् 1920 में महात्मा गाँधी द्वारा महाराष्ट्र में सेवाग्राम की स्थापना
   अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट – http://wardha.nic.in/htmldocs/sevagram.asp का अवलोकन करें।
2. ग्रामवासियों को अपनी **घोर** समस्याएँ हल करने में मदद के लिए सन् 1921 में रवींद्र नाथ टैगोर द्वारा बंगाल में शांति निकेतन की स्थापना जहाँ बाद में विश्व भारती जैसा संपूर्ण विश्वविद्यालय बना।
   अधिक जानकारी के लिए वेबसाइट – http://www.wb.nic.in/westbg/shanti.html का अवलोकन करें।

विस्तार शिक्षा के सिद्धांत

(i) **रुचि और ज़रूरत का सिद्धांत –** विस्तार कार्य लोगों की रुचियों तथा ज़रूरतों पर आधारित होना चाहिए। क्योंकि व्यक्ति-दर-व्यक्ति, गाँव-दर-गाँव, ब्लॉक-दर-ब्लॉक, राज्य-दर-राज्य ये भिन्न होती हैं, अतः सभी लोगों के लिए कार्यक्रम एक नहीं हो सकता।

(ii) **सांस्कृतिक भिन्नता का सिद्धांत –** विस्तार कार्य उन लोगों की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि का ध्यान रखता है जिनके साथ काम किया जाता है। अर्थात् विस्तार कार्यकर्ता को कोई भी विस्तार कार्यक्रम शुरू करने से पहले उन लोगों के ज्ञान के स्तर तथा कौशलों, उनकी विधियों तथा प्रयुक्त औज़ारों, उनके रीति रिवाज़ों, परंपराओं, विश्वासों, मूल्यों आदि के बारे में जानकारी प्राप्त करनी होती है।

(iii) **भागीदारी का सिद्धांत –** विस्तार कार्य लोगों को स्वयं अपनी सहायता करने में मदद करता है। उत्तम विस्तारण कार्य ग्रामीण तथा शहरी परिवारों को तत्काल समाधान देने के बजाय उन्हें स्वयं समस्याओं से निपटने में सहायता करता है।

(iv) **अनुकूलन क्षमता का सिद्धांत –** विस्तार कार्यक्रम लचीला होना चाहिए, ताकि जब भी ज़रूरत हो, बदलती हुई परिस्थितियों के अनुकूल आवश्यक परिवर्तन किए जा सकें।

(v) **संगठन के आधारभूत सिद्धांत –** विस्तार कार्य स्थानीय समुदाय द्वारा प्रायोजित होना चाहिए। स्थानीय समूहों को व्यवस्थित करने का उद्देश्य नयी रीतियों या कार्यक्रमों का मूल्य प्रदर्शित करना होता है, ताकि उन्हें अपनाने के लिए अधिकाधिक लोग इच्छुक हों और उनमें भाग लें।

(vi) **नेतृत्व का सिद्धांत –** अधिकांश विस्तार कार्य स्थानीय नेतृत्व के उपयोग पर आधारित होता है। स्थानीय नेताओं में लोगों का अधिक विश्वास होता है। उनकी पहचान तथा प्रशिक्षण अनिवार्य है ताकि समुदाय में नए विचार कम-से-कम प्रतिरोध के साथ स्वीकार कर लिए जाएँ।

(vii) **पूर्ण परिवार सिद्धांत –** विस्तार कार्य के सफल होने की संभावना अधिक होगी यदि उसे परिवार के सभी पुरुषों, महिलाओं, बच्चों तथा युवा सदस्यों के साथ चलाया जाए।

(viii) **सहयोग का सिद्धांत –** विस्तार एक सहकारी कार्य है। यह एक संयुक्त लोकतांत्रिक उद्यम है, जिसमें लोग एक साझे उद्देश्य के लिए अपने गांव, ब्लॉक तथा राज्य के अधिकारियों के साथ सहयोग करते हैं।

(ix) **संतोष का सिद्धांत –** विस्तार शिक्षण के प्रयास का अंत्य उत्पाद 'संतोष' है, जो भागीदारों को कई रूपों में मिलता है। किसी समस्या का समाधान करने, कोई नया कौशल प्राप्त करने या व्यवहार में कोई अन्य परिवर्तन लाने की दक्षता 'संतोष' ही है।

(x) **मूल्यांकन सिद्धांत –** विस्तार विज्ञान की विधियों पर आधारित है, इसका सतत् मूल्यांकन करना होता है। किए गए काम के प्रभाव की माप लोगों के ज्ञान, कौशल, प्रवृत्तियों तथा अपनाने के बाद व्यवहार में हुए परिवर्तनों के रूप में किया जाता है, न कि केवल भौतिक लक्ष्यों की प्राप्ति के रूप में। उदाहरणार्थ, जब ग्राम-सेविकाएँ महिलाओं को पोलियो से बच्चों के प्रतिरक्षण के बारे में बताती हैं, तब वे बाद में यह भी मूल्यांकन करें कि पोलियो के मामलों में कमी आई है या नहीं।

विस्तार अध्यापन विधियाँ

विस्तार कार्य में अनेक विधियों का प्रयोग किया जाता है, ये निम्नलिखित हैं –

(i) **फार्म और घर में जाना** – विस्तार कार्यकर्ता द्वारा किसी एक व्यक्ति और/या परिवार के सभी सदस्यों के साथ प्रत्यक्ष या आमने-सामने संपर्क का कार्य है, ताकि जानकारी का आदान-प्रदान हो और उनकी समस्याओं का पता चले।

(ii) **परिणाम प्रदर्शन** – परिणाम प्रदर्शन सुझाई गई रीतियों के लाभ सिद्ध करने और स्थानीय परिस्थितियों में उनकी उपयोगिता दर्शाने के लिए एक शैक्षिक परीक्षण है। इस विधि का प्रयोग कुछ रीतियों की श्रेष्ठता दिखाने के लिए किया जा सकता है, जैसे खेती में उर्वरकों, कीटनाशकों, पीड़कनाशकों तथा बीजों की उच्च उत्पादी किस्मों का प्रयोग।

(iii) **विधि प्रदर्शन** – इसका प्रयोग काम करने की तकनीक या नयी रीतियाँ अपनाने की तकनीक दिखाने के लिए किया जाता है, जैसे नर्सरी की क्यारी तैयार करना, बीजों का कीटनाशकों तथा कवकनाशकों से उपचार करना, रेखा-बुआई, मृदा का नमूना लेना, फलों के पेड़ों में कलम लगाना आदि।

(iv) **समूह चर्चाएँ** – विस्तार कार्यकर्ता सभी किसानों के साथ अलग-अलग संपर्क नहीं कर सकता क्योंकि किसानों की संख्या बहुत अधिक होती है। उनके साथ समूहों में संपर्क करना सुविधाजनक एवं व्यवहार साध्य होता है। इस विधि को प्रायः समूह चर्चा कहते हैं।

(v) **प्रदर्शनियाँ** – प्रदर्शनी में एक तर्कसंगत अनुक्रम में जानकारी दी जाती है। नमूनों, मॉडलों, पोस्टरों, चित्रों तथा चार्टों का सुव्यवस्थित प्रदर्शन होता है। यह प्रदर्शित चीजों में आगंतुकों की रुचि पैदा करने के लिए आयोजित की जाती है। प्रदर्शनियों का प्रयोग विविध विषयों के लिए किया जाता है, यथा आदर्श गाँव की योजना बनाना या सिंचाई की उन्नत रीतियाँ दिखाना।

(vi) **साधारण बैठकें** – लोगों को भविष्य की कार्यवाही हेतु कुछ जानकारी देने के लिए अकसर बैठकें आयोजित की जाती हैं। उदाहरणतः, वन महोत्सव, राष्ट्रीय उत्सव आदि मनाने के लिए समुदाय को तैयार करना।

(vii) **अभियान** – लोगों का ध्यान किसी समस्या-विशेष पर केंद्रित करने के लिए अभियान चलाया जाता है, यथा चूहा नियंत्रण, गाँव की स्वच्छता तथा पादप संरक्षण, रबी फसलों का उत्पादन और परिवार नियोजन। इससे समुदाय में आत्मविश्वास बढ़ता है और लोग भावनात्मक रूप से कार्यक्रम के साथ जुड़ते हैं।

(viii) **दौरा और इलाकों की यात्रा** – किसानों को विश्वास दिलाने के लिए, नयी रीतियों, प्रदर्शन कौशलों, नए उपकरणों आदि के परिणाम देखने का एक अवसर उपलब्ध कराने के लिए उनके दौरों और यात्राओं का आयोजन किया जाता है। इससे उन्हें अपने क्षेत्र में इनकी उपयुक्तता तथा अनुप्रयोग के बारे में राय बनाने में मदद मिलती है।

(ix) **दृश्य-श्रव्य साधनों का प्रयोग यथा** –

- *मुद्रित सामग्री (साहित्य)* – बड़ी संख्या में साक्षर लोगों को जानकारी देने के लिए समाचार-पत्र, पत्रिकाएँ, बुलेटिन, लीफ़लेट, फोल्डर, पेम्फलेट और दीवारी समाचार-शीट आदि का प्रयोग इसमें शामिल है।

- *रेडियो* – यह संचार का सार्वजनिक माध्यम है जो बहुत कम खर्च में किसी भी समय लोगों की एक बड़ी संख्या तक बातें पहुँचा सकता है।
- *टेलीविज़न* – यह संचार का शक्तिशाली माध्यम है। यह श्रव्य तथा दृश्य दोनों प्रभावों को मिलाता है और हर प्रकार की जानकारी के प्रसार के लिए बहुत उपयुक्त है।
- *चलचित्र (सिनेमा)* – लोगों में रुचि पैदा करने के लिए चलचित्र एक प्रभावी साधन हैं क्योंकि उनमें देखने तथा सुनने के साथ-साथ अनुभव भी होता है।

कुछ ग्रामीण रोज़गार उत्पादन तथा अन्य योजनाएँ

ग्रामीण तथा शहरी दोनों क्षेत्रों में लोगों के जीवन की गुणवत्ता सुधारने के लिए सरकार द्वारा अनेक योजनाएँ बनाई गई हैं। उनके बारे में जानकारी देना अच्छा रहेगा। उनमें से कुछ का वर्णन निम्नलिखित है –

1. **स्वर्ण जयंती ग्राम स्वरोज़गार योजना (एस.जी.एस.वाई.)** – यह कार्यक्रम अप्रैल, 1999 में शुरू किया गया था। यह स्वरोज़गार के सभी पहलुओं को शामिल करने वाला एक संपूर्ण कार्यक्रम है। इसमें गरीबों के स्वावलंबी समूहों का गठन, प्रशिक्षण, प्रौद्योगिकी, आधारिक संरचना और विपणन आता है।

   एस.जी.एस.वाई. का उद्देश्य ग्रामीण गरीबों को स्थायी आय उपलब्ध कराना है। कार्यक्रम का लक्ष्य ग्रामीण क्षेत्रों में बड़ी संख्या में लघु उद्यम स्थापित करने का है जो गरीबों की क्षमता पर आधारित हो। इरादा यह है कि एस.जी.एस.वाई. के अंतर्गत सहायता प्राप्त हर परिवार को गरीबी रेखा से ऊपर लाया जाए।

2. **जवाहर ग्राम समृद्धि योजना (जे.जी.एस.वाई.) –** यह पुरानी जवाहर रोज़गार योजना का पुनर्गठित, सुकर और विस्तृत रूप है। गरीबों के जीवन में सुधार के लिए तैयार जे.जी.एस.वाई. 1 अप्रैल, 1999 को शुरू की गई थी। इसका मूल उद्देश्य माँग-आधारित सामुदायिक गाँव की आधारिक संरचना का सृजन करना है, इसमें ग्राम स्तर पर टिकाऊ परिसंपत्तियाँ (जैसे प्रशिक्षण केंद्र) शामिल है। ये परिसंपत्तियाँ ग्रामीण गरीबों को दीर्घकालिक रोज़गार के अवसर बढ़ाने के लिए बनाई जाती हैं। दूसरा उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में बेरोज़गार गरीबों के लिए पूरक रोज़गार पैदा करना है।

3. **सांसद स्थानीय क्षेत्र विकास कार्यक्रम –** एम.पी.एल.ए.डी.पी. दिसंबर 1993 में एक केंद्रीय क्षेत्र की योजना के रूप में शुरू की गई थी ताकि लोकसभा और राज्यसभा के सदस्य इस उद्देश्य के लिए दिशा-निर्देशों के भीतर अपनी पसंद की उन योजनाओं को क्रियान्वित कर सकें, जो विकासात्मक हों और स्थानीय ज़रूरतों पर आधारित हों।

   इस योजना के अंतर्गत जो काम किए जा सकते हैं, वे हैं – विद्यालयों, छात्रावासों, पुस्तकालयों के लिए भवनों का और वृद्ध/विकलांग लोगों के लिए आवास का निर्माण, संपर्क/पहुँच मार्गों, पुलियों/पुलों, सार्वजनिक सिंचाई तथा सार्वजनिक जल-निकास सुविधाओं आदि का निर्माण।

निम्नलिखित संक्षिप्त पदों का पूरा रूप लिखें

1. एस.जी.एस.वाई. ....
2. जे.जी.एस.वाई. ....
3. एम.पी.एल.ए.डी.पी. ....

अपने क्षेत्र के एक और विस्तार कार्यक्रम का पता लगाएँ, उसका नाम नीचे लिखें–

....

अधिक जानकारी के लिए निम्नलिखित वेबसाइट देखें

http://www.krishiworld.com/html/agri_extension_edu1.html

सामूहिक कार्य – (6-10 विद्यार्थियों के समूह बनाएँ, प्रत्येक समूह अध्ययन के लिए एक अलग क्षेत्र और लक्ष्य चुने)

1. निम्नलिखित में से एक समूह के लिए खेती या कृषि या प्रौद्योगिकी या स्वास्थ्य एवं स्वास्थ्य विज्ञान के क्षेत्र से एक उपयुक्त विषय चुनें –
   - किसी शहरी झुग्गी बस्ती से किशोर बालिकाएँ
   - किसी ग्रामीण क्षेत्र से किशोर बालिकाएँ
   - 20-30 वर्ष के आयु वर्ग के शहरी युवा
   - 20-30 वर्ष के आयु वर्ग के ग्रामीण युवा
   - ग्रामीण/शहरी क्षेत्र में प्राथमिक स्कूल के बच्चे के माता-पिता
   - आपके अपने सहपाठी
   - गाँवों में नियुक्त किए जाने वाले विपणन प्रबंधन प्रशिक्षु
   - घरेलू महिलाएँ
   - कार्यकारी महिलाएँ
2. इसके लिए उपयुक्त विषय-वस्तु खोजें।
3. चुने गए समूह को चुना गया विषय पढ़ाने के लिए विस्तार विधि चुनें।
4. विषय, विषय-वस्तु और विस्तार विधि के अपने चुनाव के लिए कारण बताएँ।

विस्तार गतिविधियों के आधार स्तर से ही शामिल हो जाने का एक स्पष्ट लाभ यह है कि यह हमारे देश की सांस्कृतिक विरासत को जानने का मूल्यवान अवसर उपलब्ध कराता है। भारत की सांस्कृतिक विरासत समृद्ध और विविधतापूर्ण है। अगले अध्याय में हम इस विरासत के एक पहलू के बारे में पढ़ेंगे – जो वस्त्र विरासत है।

मुख्य शब्द

अधिगम (सीखना), शिक्षा, अनौपचारिक शिक्षा, विस्तार शिक्षा, ग्रामीण रोज़गार उत्पादन योजनाएँ

समीक्षात्मक प्रश्न

1. अधिगम (सीखना) और इसके प्रकारों की व्याख्या करें।
2. शिक्षा के किन्हीं तीन घटकों का वर्णन करें।
3. औपचारिक और अनौपचारिक शिक्षा के बीच अंतर बताएँ।
4. विस्तार शिक्षा क्या है? उसके सिद्धांतों का वर्णन करिए।
5. निम्नलिखित परिस्थितियों के लिए दो अत्यंत उपयुक्त विस्तार विधियाँ चुनें और वर्णन करें। (अध्यापक के मार्गदर्शन की ज़रूरत पड़ सकती है)

   (क) लड़कियों के लिए शिक्षा को लोकप्रिय बनाना

   या

   (ख) घर के काम में हाथ बँटाने वाले आदमियों का महत्त्व

अध्याय

10

ङ. भारत की वस्त्र परंपराएँ

उद्देश्य

इस अध्याय को पूरा करने के बाद शिक्षार्थी सक्षम होंगे –

- हज़ारों वर्षों से भारत में बनाए जा रहे वस्त्र उत्पादों की विविधता की पहचान करने में,
- भारत में सूती, रेशमी तथा ऊनी कपड़ों के उत्पादन से संबंधित क्षेत्रों की पहचान करने में,
- रंगाई की संकल्पना और वस्त्रों पर इसके प्रयोग का वर्णन करने में,
- देश के विभिन्न भागों की कशीदाकारी के विशिष्ट अभिलक्षणों की व्याख्या करने में, और
- हमारे जीवन के सामाजिक-सांस्कृतिक और आर्थिक ढाँचे के अंतर्गत वस्त्र उत्पादन की वर्तमान परंपराओं के महत्त्व की चर्चा करने में।

10ङ.1 परिचय

इससे पहले के अध्याय 'हमारे इर्द-गिर्द कपड़े' में आप वस्त्र उत्पादों की विविधता और उनके प्रयोग से परिचित हो चुके हैं। आपने कभी सोचा है कि ये कपड़े अस्तित्व में कैसे आए, और उन्हें भारत में एक महत्वपूर्ण विरासत क्यों माना जाता है? यदि आप कभी किसी संग्रहालय में गए हो तो आपने एक अनुभाग अवश्य देखा होगा जहाँ कपड़े और परिधान प्रदर्शित किए जाते हैं। आपने यह भी महसूस किया होगा कि उस अनुभाग में प्रदर्शित वस्तुएँ अपेक्षाकृत कम हैं, और वे उतनी पुरानी भी नहीं हैं जितनी अन्य वस्तुएँ। इसका कारण यह है कि अस्थि, पत्थर या धातु की तुलना में कपड़े बहुत जल्दी क्षीण हो जाते हैं। तथापि, दीवार पर बने अथवा मूर्तियों पर कपड़े पहने हुए मानव चित्र दर्शाने वाले पुरातत्वीय अभिलेखों से पता चलता है कि मानव 20,000 वर्ष पूर्व भी वस्त्र बनाने की कला जानता था। प्राचीन साहित्य के संदर्भों में गुफ़ाओं तथा भवनों में दीवारों पर चित्रकारी से भी हमें उनके बारे में जानकारी मिलती है।

वस्त्र सामग्रियों ने प्राचीन काल से मानवों को मोहित किया है, ये सभ्यता का अनिवार्य अंग रही हैं। सभी प्राचीन सभ्यताओं के लोगों ने अपने प्रदेश में उपलब्ध कच्ची सामग्री के उपयोग के लिए तकनीकें/प्रौद्योगिकियाँ विकसित की थीं। उन्होंने स्वयं अपने विशिष्ट डिज़ाइनों की भी रचना की और अलंकृत डिज़ाइनों वाले उत्पाद पैदा किए।

10ङ.2 भारत में ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य

भारत में परिष्कृत वस्त्रों का उत्पादन उतना ही प्राचीन है, जितनी भारतीय सभ्यता। ऋग्वेद तथा उपनिषदों में विश्व की सृष्टि का वर्णन करते हुए कपड़े का प्रयोग एक प्रतीक के रूप में किया गया है। इन ग्रंथों में विश्व को 'देवताओं द्वारा बुना गया कपड़ा' कहा गया है। पृथ्वी पर प्रकाश और अंधकार वाले दिन और रात की तुलना जुलाहे के करघे में शटल की गति से की गई है।

बुनाई सबसे पुरानी कला है और महीन कपड़े के उत्पाद बहुत पुराने समय से बनाए जाते रहे हैं। कपड़े के टुकड़े और टैरा-कोटा तकले तथा कांस्य की सूइयाँ भी, जो मोहनजोदाड़ो में खुदाई के स्थल पर मिली हैं, इस बात का प्रमाण हैं कि भारत में सूत की कताई, बुनाई, रंगाई और कशीदाकारी की परंपराएँ कम से कम 5000 वर्ष पुरानी हैं। रंग का पता लगाने और वस्त्र सामग्री पर, विशेषतः सूती सामग्री पर उसके प्रयोग की तकनीक में निपुणता हासिल करने वाला, प्राचीन सभ्यताओं में पहला भारत ही था। रंगाई और छपाई वाले सूती कपड़ों का निर्यात अन्य राष्ट्रों को किया जाता था, वे अपने पक्के रंगों के लिए प्रसिद्ध थे। प्राचीन साहित्य (ग्रीक और लैटिन) में उनका उल्लेख मिलता है, जैसे 'भारतीय कपड़ों पर रंग उतना ही चिर स्थायी है, जितनी कि बुद्धिमानी।'

ज्ञात इतिहास की पूरी अवधि के दौरान सूत, रेशम तथा ऊन से बनाए गए भारतीय कपड़ों की उत्कृष्टता की प्रशंसा के उल्लेख मिलते हैं। वे अपने कपड़े की विशिष्टताओं के लिए और बुनाई, पक्की रंगाई, छपाई तथा कशीदाकारी द्वारा उन पर बनाए गए डिज़ाइनों के लिए भी प्रसिद्ध थे। शीघ्र ही भारतीय कपड़े व्यापार जगत् में लोकप्रिय हो गए, उन्होंने राजनीतिक संपर्कों में मदद की और अन्य देशों में ऐसे उद्योगों की स्थापना को प्रेरित किया। लगभग 15वीं शताब्दी से ही भारत वस्त्रों का सबसे बड़ा निर्यातक था। यूरोपीय राष्ट्रों द्वारा विभिन्न ईस्ट इंडिया कंपनियों की स्थापना भारत में वस्त्र व्यापार के साथ संबंधित थी।

10ङ.3 तीन मुख्य रेशे

पारंपरिक रूप से भारतीय कपड़े का उत्पादन तीन मुख्य प्राकृतिक रेशों के साथ जुड़ा हुआ है – कपास, रेशम और ऊन। अब हम उनके महत्त्व पर चर्चा करते हैं –

कपास

भारत कपास का घर है। कपास की खेती, और बुनाई में उसका प्रयोग प्रागैतिहासिक काल से विदित है। यहाँ विकसित कताई और बुनाई की तकनीकों से ऐसे कपड़े बनाए गए जो अत्यंत

बारीक और अलंकृत होने के कारण प्रसिद्ध हो गए। कपास का चलन भारत से सारे संसार में फैल गया। कपास का व्यापार होता था, इस बात की जानकारी, बैबिलोन के प्राचीन देश में पुरातत्त्विक खुदाई से मिली *हड़प्पा* की मोहरों से मिली। जब रोमन और ग्रीक लोगों ने कपास को पहली बार देखा, उन्होंने इसे पेड़ों पर उगने वाली ऊन समझा।

कपास की कताई के साथ अनेक किस्से जुड़े हुए हैं। ढाका में (अब बांग्लादेश में) सबसे बारीक कपड़ा – *मलमल खास* या *शाही मस्लिन* बनाया गया। वह इतनी बारीक थी कि आसानी से आंखों से दिखाई ही नहीं पड़ती थी और उसे काव्यात्मक नाम दिए गए थे – *बत हवा* (बुनी हुई वायु), *आबे रवाँ* (बहता हुआ पानी), *शबनम* (शाम की ओस)। *जामदानी* या बंगाल तथा उत्तर भारत के भागों के कपास के उपयोग से पारंपरिक रूप से बुनी जाने वाली अलंकृत मलमल भारतीय बुनाई का सर्वोत्तम *ब्रोकेड* उत्पाद है।

नियमित बुनाई में, 'बाने' का धागा एक विशिष्ट अनुक्रम में 'ताने' के धागे के ऊपर और नीचे चलता है। परंतु जब रेशमी, सूती या सोने/चाँदी के धागों से ब्रोकेड डिज़ाइनों की बुनाई करनी हो, तो इन धागों को नियमित बुनाई के बीच में जड़ दिया जाता है। पैटर्न बनाने के लिए प्रयुक्त फ़ाइबर के द्रव्य के आधार पर सूती ब्रोकेड, रेशमी ब्रोकेड या *जरी* (धात्विक धागा) ब्रोकेड हो सकते हैं।

सूती कपड़ा बनाने में निपुणता के अतिरिक्त, भारत की सर्वोच्च वस्त्र उपलब्धि चटकीले पक्के रंगों के साथ सूती कपड़े में पैटर्न बनाने की थी। 17वीं शताब्दी तक, केवल भारतीय ही सूत को रंगने की जटिल प्रक्रिया में पारंगत थे, जो केवल सतह पर रंजकों का लगाना नहीं था, बल्कि वे पक्के और स्थायी रंग बनाते थे। यूरोपीय फ़ैशन तथा बाज़ार में भारतीय छींट (छपाई और चित्रकारी वाला सूती कपड़ा) ने क्रांति ला दी थी। भारतीय **शिल्पकार संसार के सर्वोत्तम रंगरेज़** थे।

सूत की बुनाई सारे भारत में होती है। अनेक स्थानों पर अब भी बहुत बारीक धागा काता जाता है, लेकिन थोक उत्पादन मोटे धागे का ही होता है। विविध उत्पाद अलग-अलग डिज़ाइनों तथा रंगों में बनाया जाता है और देश के विभिन्न भागों में उसका विशिष्ट प्रयोग होता है।

रेशम

भारत में रेशम के कपड़े प्राचीन काल से बनाए जाते हैं। पहले के एक अध्याय में हम पढ़ चुके हैं कि रेशम का मूल चीन में था। परंतु, कुछ रेशम का प्रयोग भारत में भी किया गया होगा। रेशम की बुनाई का उल्लेख ईसा पूर्व तीसरी शताब्दी में मिलता है। भारतीय तथा चीनी रेशम में भेद किया गया है। रेशम के बुनाई केंद्र राज्यों की राजधानियों, तीर्थ स्थलों और व्यापार केंद्रों के निकट विकसित हुए। बुनकरों के प्रवास से अनेक नए केंद्र विकसित और स्थापित हुए। हमारे देश के विभिन्न प्रदेशों में रेशम की बुनाई की विशिष्ट शैलियाँ हैं। कुछ महत्वपूर्ण केंद्र निम्नलिखित हैं –

unit2_30june_asCorrected.indd 195 11-09-2017 12:00:51 PM

उत्तर प्रदेश में **वाराणसी** की विशेष शैलियों में बुनाई की एक प्राचीन परंपरा है। उसका अत्यंत लोकप्रिय उत्पाद ब्रोकेड या *किनख्वाब* है। इसकी शोभा एवं लालित्य और कपड़े की भारी कीमत ने इसे *किनख्वाब* नाम दिया है, जिसका अर्थ है – ऐसी वस्तु जिसका आदमी सपना भी नहीं देख सकता या ऐसा कपड़ा जो प्रायः सपने में भी दिखाई नहीं देता या स्वर्णिम (*किनख्वाब*)।

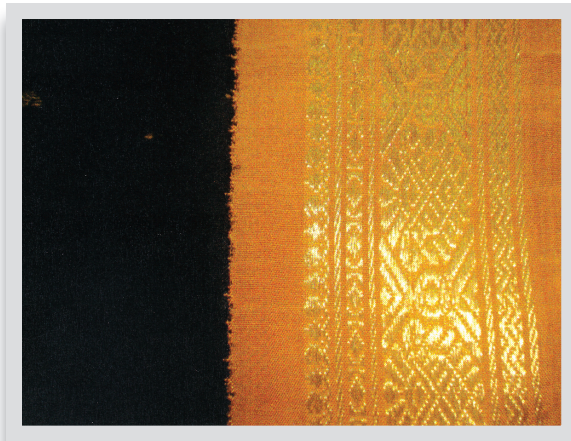
पश्चिम बंगाल अपनी रेशम की बुनाई के लिए पारंपरिक रूप से प्रसिद्ध है। पश्चिम बंगाल के बुनकर *जामदानी* बुनकर जैसे करघे का प्रयोग कर रेशमी ब्रोकेड वाली साड़ी बुनते हैं, जिसे *बालुचर बूटेदार* कहते हैं। यह शैली मुर्शिदाबाद जिले में बालुचर नामक स्थान से शुरू हुई थी। अब वाराणसी में भी इसे सफलतापूर्वक बनाया जा रहा है। यहाँ, प्लेन बुने हुए कपड़े को रेशम के बिना बटे धागे से ब्रोकेड किया जाता है। इन साड़ियों की सबसे बड़ी विशेषता उनका *पल्लू* है। उसमें अनोखे डिज़ाइन होते हैं, जो वीर कथाओं, शाही दरबार, घरेलू दृश्य या यात्रा के दृश्य में सवारों तथा पालकियों के साथ दिखाए जाते हैं। किनारी तथा *पल्लू* में आम के मोटिफ़ का बहुत प्रयोग किया जाता है।

गुजरात ने *किनख्वाब* की अपनी शैली विकसित की है। भड़ौच और खंबात में बहुत बारीक वस्त्र बनाए गए थे, जो भारतीय शासकों के दरबारों में लोकप्रिय थे। अहमदाबाद की *अशावली साड़ियाँ* अपनी सुंदर ब्रोकेड किनारियों और *पल्लुओं* के लिए प्रसिद्ध हैं। उनमें भव्य सोने या चाँदी की धात्विक पृष्ठभूमि होती है जिस पर रंगीन धागे से पैटर्न बुने जाते हैं और कपड़े पर मीनाकारी जैसी छवि आ जाती है। पैटर्न में मानवों, पशुओं तथा पक्षियों के मोटिफ प्रायः बना दिए जाते हैं क्योंकि वे गुजराती लोक परंपरा के अभिन्न अंग हैं।

तमिलनाडु में **कांचीपुर** प्राचीन काल से दक्षिण भारत में ब्रोकेड बुनाई का एक प्रसिद्ध केंद्र है। पारंपरिक साड़ियों में ब्रोकेड वाले भव्य *पल्लू* के साथ पक्षियों और पशुओं के मोटिफ़ होते हैं। दक्षिण भारतीय कपड़ों में गहरे रंग, जैसे– लाल, बैंगनी, नारंगी, पीला, हरा, और नीला प्रमुख होते हैं।

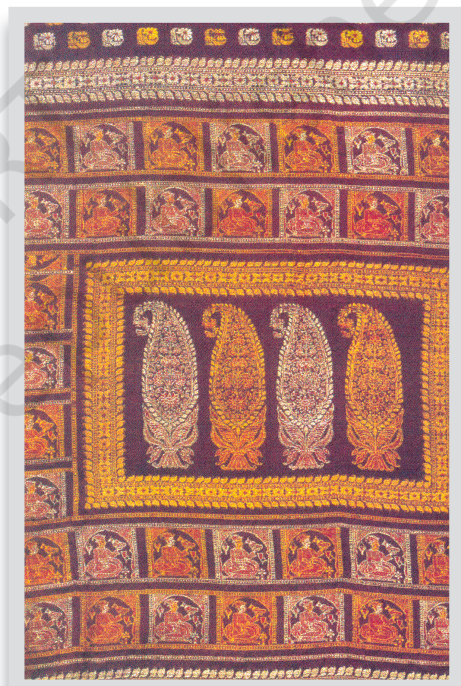
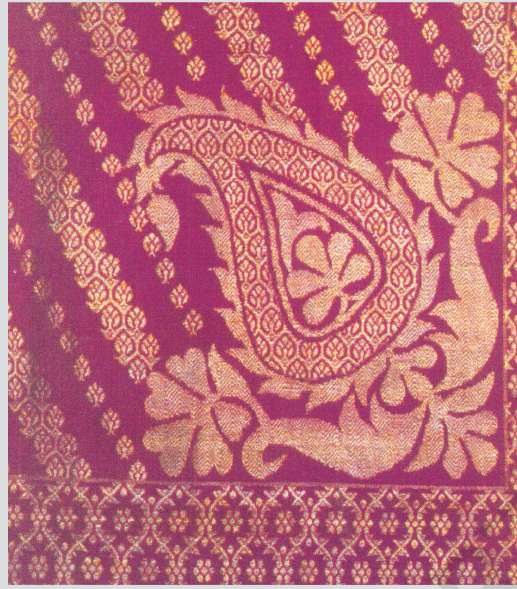
महाराष्ट्र में औरंगाबाद के निकट गोदावरी नदी के किनारे स्थित **पैठन** दक्कन प्रदेश का एक प्राचीनतम नगर है। यह किनारियों तथा मोटिफ़ों के लिए सोने की जड़ाऊ बुनाई वाली रेशम की विशेष साड़ियों के लिए प्रसिद्ध है। पैठन में प्रयुक्त टेपेस्ट्री बुनाई सजावटी बुनाई की प्राचीनतम तकनीक है। यह घनी बुनाई वाले अपने सुनहरी कपड़े के लिए जानी जाती है। झिलमिलाती सुनहरी पृष्ठभूमि में लाल, हरे, गुलाबी तथा बैंगनी रंग में बनाए गए विभिन्न पैटर्न (बूटे, जीवन-वृक्ष, विशिष्ट कलियाँ और फूलों की किनारियाँ) मणियों की तरह चमकते हैं।

> टेपस्ट्री बुनाई असमतल बाने के सिद्धांत का प्रयोग करती है, अतः बहुरंगी धागों का इस्तेमाल किया जा सकता है। फलस्वरूप, कपड़ा दोनों ओर से एक-जैसा दिखाई देता है।

सूरत, अहमदाबाद, आगरा, दिल्ली, बुरहानपुर, तिरुचिरापल्ली और तंजावुर *ज़री* ब्रोकेड बुनाई के पारंपरिक रूप से प्रसिद्ध अन्य केंद्र हैं।

कांचीपुरम् से

किनख्वाब

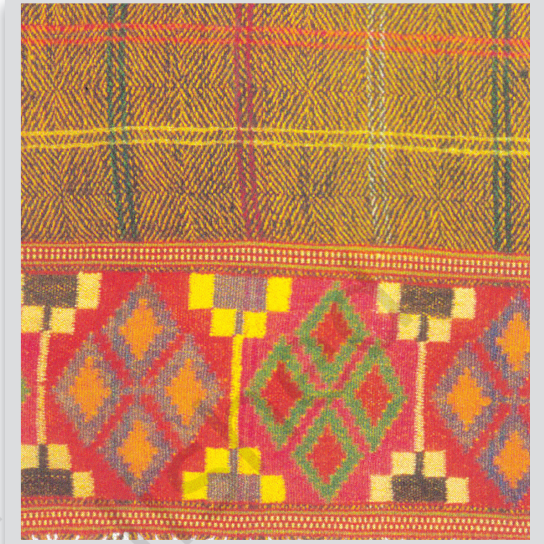
बालूचर बूटेदार

पिअठानी

बनारस ब्रोकेड (ज़री)

कुल्लू शाल

शाल जामावार

शाल

ऊन

ऊन का विकास शीतल प्रदेशों के साथ जुड़ा हुआ है। लद्दाख की पहाड़ियाँ, जम्मू और कश्मीर, हिमाचल प्रदेश, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल की पहाड़ियाँ, कुछ उत्तर-पूर्वी राज्य, पंजाब, राजस्थान और मध्य तथा पश्चिम भारत के कुछ स्थान। भारत में विशेषत: बालों का प्रयोग किया गया है, अर्थात् भेड़ तथा अन्य जानवरों (पहाड़ी बकरियों, खरगोशों तथा ऊँटों) के बाल। ऊन के सबसे पुराने संदर्भ में पहाड़ी बकरियों और कुछ हिरण जैसे जानवरों से प्राप्त बहुत बारीक बाल का उल्लेख है।

11वीं सदी का *कश्मीरी* साहित्य उस अवधि के बहुरंगी ऊनी कपड़ों की बुनाई की पुष्टि करता है। 14वीं शताब्दी से फारसी प्रभाव के कारण *शालों* का उत्पादन होने लगा। उसने विविध रंगों तथा पेचीदा पैटर्नों में अत्यंत जटिल टेपस्ट्री बुनाई का उपयोग किया। सर्वोत्तम शालें *पश्मीना* और *शाहतूस*—पहाड़ी बकरियों के बालों से बनाई गईं। इस कला को प्रोत्साहित करने का श्रेय मुगल सम्राटों को जाता है। इस तरह कश्मीर की शालें विश्व-विख्यात हो गईं। छपाई वाले सूती कपड़ों की तरह, 18वीं शताब्दी से यह निर्यात की प्रमुख मद बन गई। बाद में, शालों पर कशीदाकारी भी की जाने लगी। *शालों* के डिज़ाइन कश्मीर के प्राकृतिक सौंदर्य को चित्रित करते हैं। आम का मोटिफ़, जिसे *पेसली* भी कहते हैं, असंख्य रूपों तथा वर्ण-संयोजनों में दिखाई देता है।

कहा जाता है कि जामावार शालों की शैली अकबर ने शुरू की थी। ये लंबी शालें इस प्रकार डिज़ाइन की गई थीं कि वे पोशाक बनाने के लिए भी उपयुक्त हों (जामा अर्थात् लबादा, और वार अर्थात् लंबाई)। आपने संग्रहालयों में चित्रकारी और पुस्तकों के चित्रों में देखा होगा कि मुगल शासक प्राय: पेचीदा डिज़ाइनों में चौड़े कंधों वाले परिधान पहनते थे।

हिमाचल प्रदेश की शालें अधिकांशत: सीधी क्षैतिज पंक्तियों, बैंडों तथा धारियों में, जिन में एक-दो खड़ी धारियाँ भी होती हैं, समूहित कोणीय ज्यामितीय मोटिफ़ों में बुनी जाती हैं। कुल्लू घाटी, विशिष्ट रूप से शालों और अन्य अनेक ऊनी वस्त्रों की बुनाई-पट्टू और दोहरू (पुरुषों के लिए लबादे) के लिए प्रसिद्ध है।

हाल के वर्षों में अन्य स्थानों पर भी शाल की बुनाई को महत्त्व दिया जाने लगा है। पंजाब में अमृतसर तथा लुधियाना, उत्तराखंड और गुजरात का विशेष उल्लेख किया जा सकता है।

10ङ.4 रंगाई

हम पहले ही जान चुके हैं कि भारत में रंगाई का इतिहास बहुत पुराना है। उन्नीसवीं शताब्दी के मध्य से पहले रंग केवल प्राकृतिक स्रोतों से प्राप्त किए जाते थे। प्रयोग किए जाने वाले अधिकांश रंग पादपों की जड़, छाल, पत्ते, फूल और बीज आदि से लिए जाते थे। कुछ कीटों तथा खनिजों से भी रंग मिलता था। पुराने नमूनों के विश्लेषण से प्रमाणित होता है कि भारतीयों को रंगों के रसायन, और पक्के रंग की विशिष्टता के लिए विख्यात वस्त्रों के उत्पादन में रंग के अनुप्रयोग की तकनीकों का गहरा ज्ञान था।

रंगरोधी रंगाई वाले वस्त्र

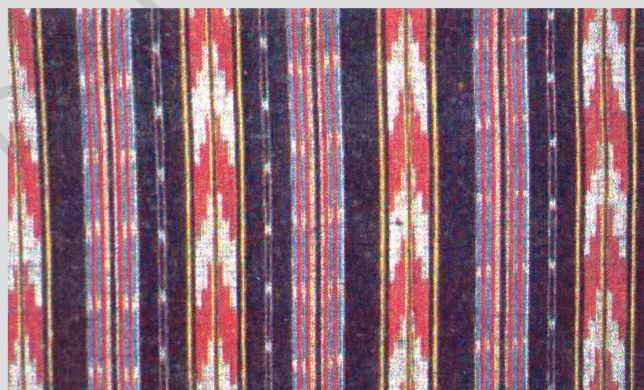
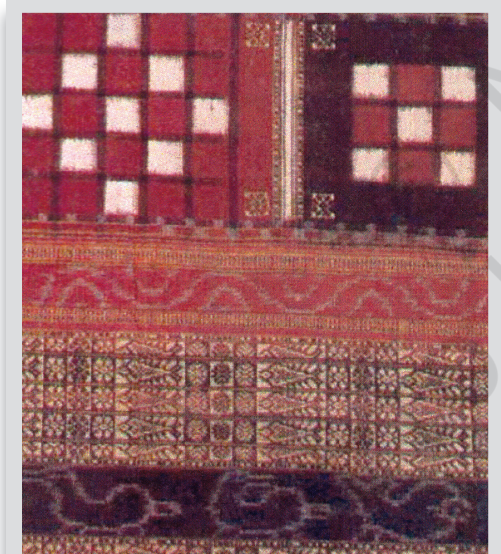
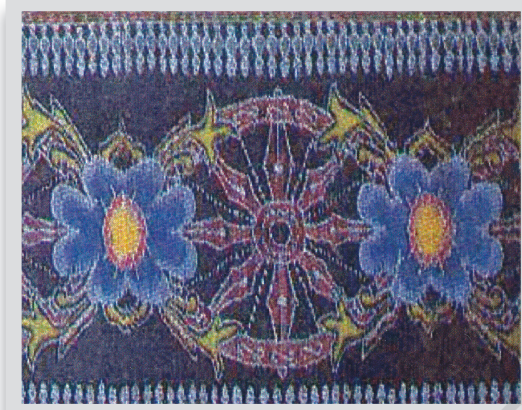
रंग के साथ डिज़ाइन बनाने का सबसे पुराना रूप रंगरोधी रंगाई है। रंगाई की कला में निपुण होने के बाद यह पता चला होगा कि यदि कपड़े के कुछ हिस्सों को रंग सोखने से रोक दिया जाए, तो वे अपना मूल रंग बनाए रखेंगे और इस प्रकार डिज़ाइन वाले दिखाई देंगे। रोध की सामग्री धागा, कपड़े के टुकड़े, या मृदा तथा मोम जैसे पदार्थ हो सकते हैं, जो भौतिक प्रतिरोध करते हैं। रोध की सबसे अधिक प्रचलित विधि धागे से बाँधने की है। भारत में बनाए जाने वाले टाई एंड डाई कपड़ों की दो विधियाँ हैं – फेब्रिक टाई एंड डाई, और धागा टाई एंड डाई। दोनों ही मामलों में जिस भाग पर डिज़ाइन बनाना हो, उसके चारों ओर कस कर धागा लपेटकर बाँध देते हैं और रंगते हैं। रंगाई की प्रक्रिया के दौरान, बंधा हुआ अंश अपना मूल रंग बनाए रखता है। सूखने पर, बँधे हुए कुछ भाग खोल दिए जाते हैं तथा कुछ अन्य भाग बाँध दिए जाते हैं, इसके बाद फिर रंगा जाता है। प्रक्रिया को और अधिक रंगों के दोहराया जा सकता है, लेकिन उत्तरोत्तर हल्के से गहरे रंगों की ओर अग्रसर होते हैं।

टाई एंड डाई का एक आनुष्ठानिक महत्त्व है। हिंदुओं में किसी भी धार्मिक अनुष्ठान से पहले कलाई पर बाँधा जाने वाला धागा टाई एंड डाई से सफेद, पीला और लाल रंगा होता है। विवाह समारोहों में टाई एंड डाई वाले कपड़ों को शुभ माना जाता है, दुल्हन की पोशाक और पुरुषों की पगड़ी प्रायः इन कपड़ों की बनी होती है।

(i) **कपड़ा टाई एंड डाई –** *बंधनी, चुनरी, लहरिया* कुछ इस डिज़ाइन वाले वस्त्रों के नाम हैं जिनमें कपड़े के बुनने के बाद टाई-डाई द्वारा पैटर्न बनाए जाते हैं। टाई एंड डाई का एक विशिष्ट डिज़ाइन **'बंधेज'** है, जिसमें पैटर्न में असंख्य बिंदु होते हैं; एक अन्य *लहरिया* प्रकार का होता है, जहाँ पैटर्न तिरछी धारियों के रूप में होता है। गुजरात और राजस्थान इस प्रकार के कपड़ों के घर हैं।

(ii) **धागा टाई एंड डाई –** धागा टाई एंड डाई डिज़ाइन वाले कपड़े बनाने की एक जटिल प्रक्रिया है। इन्हें इकात कपड़े कहते हैं। ये कपड़े एक तकनीक द्वारा बनाए जाते हैं, जिसमें ताने के धागों को या बाने के धागों को या दोनों को बुनाई से पहले टाई एंड डाई कर लिया जाता है। इस प्रकार जब कपड़े को बुना जाता है, तब धागे के रंगे हुए स्थानों के आधार पर एक विशिष्ट पैटर्न बन जाता है। यदि केवल एक ही धागे, अर्थात् केवल ताने या बाने के धागे की टाई-रंगाई की गई हो तो उसे एकल *इकत* कहते हैं; यदि दोनों धागों को इस प्रकार रंगा गया हो तो यह संयुक्त *इकत* कहलाता है (इसमें दोनों धागे अलग-अलग पैटर्न बनाते हैं) या दोहरा *इकत* (इसमें एकीकृत पैटर्न बनता है)।

इकत का कारीगर केवल रंगाई की कला में ही निपुण नहीं होता, बल्कि उसे बुनाई का तकनीकी ज्ञान भी होता है। इस प्रक्रिया में बनाए जाने वाले वस्त्र के लिए अपेक्षित ताने और बाने के धागे की मात्रा की गणना करनी होती है। धागे को बाँधने और रंगाई के बाद उसकी बुनाई के लिए प्रवीणता की आवश्यकता होती है, ताकि डिज़ाइन, बनाने के लिए ताने और बाने के धागों का मेल बैठे।

unit2_30june_asCorrected.indd 200 11-09-2017 12:01:00 PM

इकत कपड़े

इकत कपड़े

गुजरात में *इकत* बुनाई की सबसे समृद्ध परंपरा है। *पटोला* रेशम में बनाई गई दोहरे *इकत* की रंग-बिरंगी साड़ी है। इसका निर्माण मेहसाना जिले में पाटन में केंद्रित है। स्थानीय वास्तुकला से प्रेरित ज्यामितीय डिज़ाइन पैटर्नों के अलावा, अन्य डिज़ाइन भी हैं – फूल, पक्षी, पशु और नाच रही गुड़िया। अधिकतर प्रयोग किए जाने वाले रंग – लाल, पीला, हरा, काला और सफेद हैं। वे रूपरेखा की सीमाओं से कठोरता के बिना एक-दूसरे में घुल-मिल जाते हैं।

उड़ीसा एक अन्य प्रदेश है जहाँ सूत तथा रेशम की *इकत* साड़ियाँ और कपड़े बनाए जाते हैं। यहाँ इस प्रक्रिया को *बंध* कहते हैं जो एकल या संयुक्त *इकत* हो सकती है। *पटोला* की तुलना में यहाँ के डिज़ाइन कोमल और वक्र-रेखीय होते हैं। उनमें छोटे प्रतीकात्मक डिज़ाइनों में बुना गया बाने का अतिरिक्त धागा भी डाला जाता है।

आंध्र प्रदेश में *पोचमपल्ली* और *किराला* में सूती *इकत* कपड़े बनाने की परंपरा है, जिन्हें *तेलिया रुमाल* कहते हैं। ये प्राय: जोड़े के रूप में बुने गए कपड़े के 75-90 सेमी. वर्ग टुकड़ों में डिज़ाइन किए जाते थे। मोटे कपड़ों का प्रयोग मछुआ समुदायों द्वारा *लुंगियों, साफ़े* या *लंगोट* के रूप में किया जाता था और बारीक कपड़ों का दुपट्टों या बुरकों के रूप में।

10ङ.5 कशीदाकारी

सूई या सूई जैसे औज़ारों का प्रयोग करके रेशम, सूत, स्वर्ण या चाँदी के धागों से कपड़ों की सतह को अलंकृत करने की कला कशीदाकारी है। एक प्राचीन कला रूप, कशीदाकारी का उल्लेख सूई द्वारा चित्रकारी के रूप में मिलता है, यह संसार के अनेक भागों में की जाती थी। भारत में भी यह बहुत पहले से की जा रही है, इस बात का प्रमाण है कि कशीदाकारी सारे देश में प्रचलित थी –

- सभी सामाजिक-आर्थिक स्तरों पर – खानाबदोश पशुपालकों से लेकर शाही घरानों के सदस्यों तक
- सभी प्रकार के कपड़ों पर – मोटे सूती कपड़े तथा ऊँट की ऊन से बने वस्त्रों से लेकर अत्यंत महीन रेशम तथा पशमीने तक।
- सभी वस्तुओं और धागों (सूत, ऊन, रेशम या ज़री) के साथ कौड़ियों, सीपियों, दर्पण तथा काँच के टुकड़ों, मनकों, मणियों तथा सिक्कों द्वारा
- विविध वस्तुएँ बनाने में प्रयुक्त-निजी वस्त्र, घरेलू प्रयोग, घर की सजावट, धार्मिक स्थानों के लिए भेंट, और उनके जानवरों तथा पशुओं के लिए अलंकरण की वस्तुएँ।

कशीदाकारी को सामान्यत: एक घरेलू हस्तशिल्प माना जाता है, यह एक ऐसा व्यवसाय है जिसे महिलाएँ अपने खाली समय के दौरान मुख्यत: परिधान या घरेलू प्रयोग की वस्तुओं को अलंकृत करने या सजाने के लिए करती हैं। फिर भी, कुछ कशीदाकारियाँ देश के भीतर और संसार के विभिन्न भागों में भी व्यापार की वस्तुएँ बन गईं। अब हम कुछ ऐसी शैलियों पर नज़र डालते हैं जो आज वाणिज्यिक स्तर पर बनाई जा रही हैं।

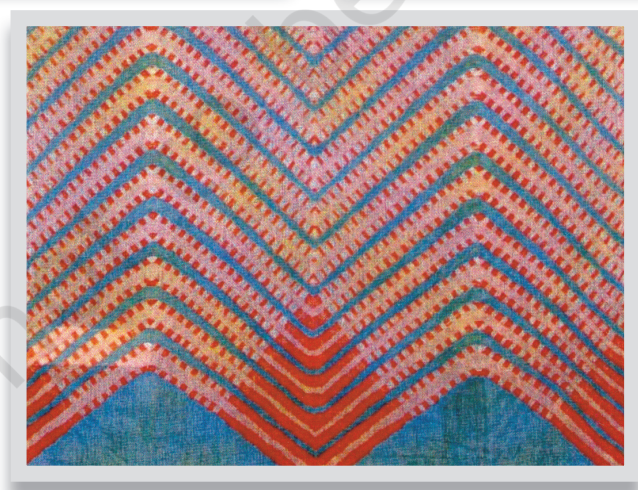
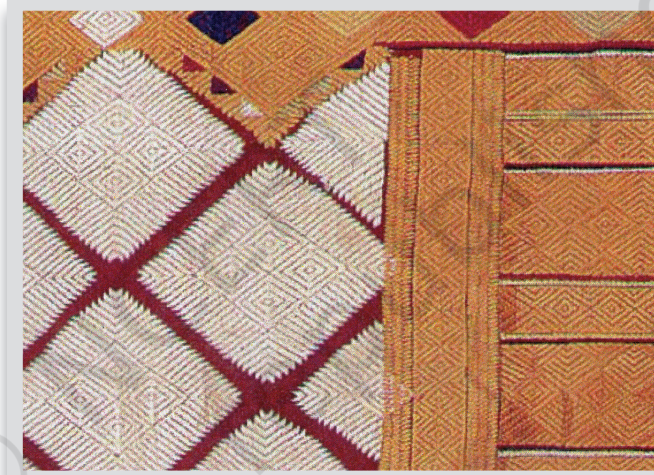
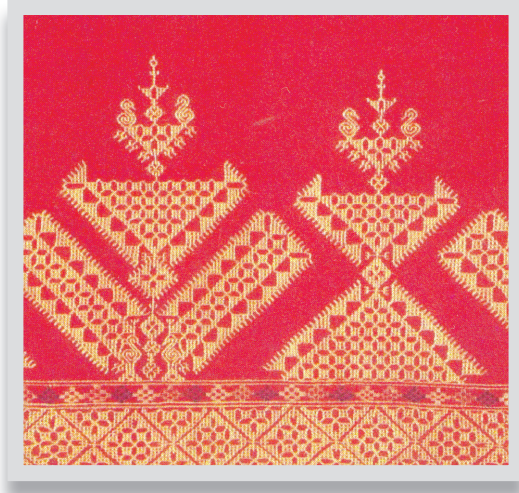
फुलकारी

फुलकारी पंजाब की दस्तकारी की कला है। इस शब्द का प्रयोग दस्तकारी के लिए भी किया जाता है और इस प्रकार की दस्तकारी से बनाई गई *चद्दर* या *शाल* के लिए भी। फुलकारी का अर्थ है 'पुष्प कार्य' या फूलों की क्यारी। दूसरे शब्द *बाग* (अक्षरशः उद्यान) का भी यही आशय है। फुलकारी मुख्यतः एक घरेलू शिल्प था जो घर की लड़कियों तथा महिलाओं द्वारा और कई बार उनके निर्देशन में सेविकाओं द्वारा किया जाता था। कशीदाकारी मोटे सूती (खद्दर) कपड़े पर बिना बटे रेशमी लॉस से की जाती है जिसे *पाट* कहते हैं। *बाग* की भारी कशीदाकारी वाले कपड़ों में, कशीदाकारी कपड़े को पूरी तरह ढक लेती है, कपड़े का मूल रंग केवल पिछली ओर ही देखा जा सकता है। पारंपरिक रूप से यह कशीदाकारी विवाह उत्सवों से जुड़ी हुई थी और *'बाग'* नानी द्वारा अपनी नातिन के लिए या दादी द्वारा अपने पोते की पत्नी के लिए बनाए जाते थे।

कसूती

कसूती शब्द का प्रयोग कर्नाटक की कशीदाकारी के लिए किया जाता है। *कसूती* शब्द *कशीदा* से बना है, जो एक फारसी शब्द है। फुलकारी की तरह, यह भी एक घरेलू शिल्प है और मुख्यतः स्त्रियों द्वारा किया जाता है। यह कशीदाकारी का अत्यंत सूक्ष्म रूप है, जिसमें कशीदे के धागे कपड़े की बुनाई के पैटर्न को अपनाते हैं। ये रेशमी कपड़े पर रेशमी धागे की बारीक लड़ियों से की जाती है। यहाँ तक कि पृष्ठभूमि के कपड़े के साथ प्रयुक्त रंग भी मिल जाते हैं। प्रतीत होता है कि मुख्य डिज़ाइन उस क्षेत्र के मंदिरों के वास्तुशिल्प से प्रेरित हैं।

कान्था

बंगाल का *कान्था* पुरानी *सूती साड़ियों* या *धोतियों* की 3-4 परतों पर तैयार किया जाता है। यह कशीदा रज़ाई की तरह है – छोटे सीधे टांके आधार कपड़े की सभी परतों के बीच में से जाते हैं। इस प्रकार बनने वाले वस्त्र को भी *कान्था* कहते हैं। इस कशीदे का मूल घिसे हुए क्षेत्र को मजबूत करने के लिए रफू में हो सकता है, किंतु अब टाँकों से उस पर बनी आकृतियों को भरा जाता है। सामान्यतः इसका आधार सफेद होता है और बहु-रंगी धागों से कशीदा काढ़ा जाता है, जो पहले पुरानी साड़ियों की किनारियों से खींचे गए थे। बनाई गई वस्तुएँ छोटे कंघी-दान और थैले से लेकर विभिन्न आकारों की शालों तक हो सकते हैं। *कान्था* भी आनुष्ठानिक महत्त्व वाले होते हैं, जो धार्मिक स्थानों पर भेंट करने के लिए या विशेष अवसरों पर उपयोग के लिए बनाए जाते हैं।

बंधन और रंजन कपड़े

फुलकारी कढ़ाई (कशीदाकारी)

कशीदा

कशीदा एक सामान्य शब्द है, जिसका प्रयोग कश्मीर में कशीदाकारी के लिए किया जाता है। दो सबसे महत्वपूर्ण कशीदे सुजनी और जलकदोज़ी हैं। कश्मीर ऊन की भूमि है, अत: कशीदा ऊनी कपड़ों पर किया जाता है – अत्यंत महीन शालों से लेकर मध्यम मोटाई के लबादों (जैसे फिरन) और मोटे नमदों पर, तक जिनका प्रयोग फ़र्श पर बिछाने के लिए किया जाता है।

शालों और महीन ऊनी कपड़ों पर कशीदाकारी को आरंभ का मूल शायद उन दोषों की मरम्मत से हुआ है जो बुनाई के दौरान बन जाते थे। बाद में, बुनाई के बहुरंगी पैटर्नों की नकल की गई, जिसमें चीनी कशीदाकारी की शैलियाँ भी मिला ली गईं, यथा साटिन स्टिच और लंबा तथा छोटा स्टिच। सुजनी कशीदे में सभी स्टिच शामिल हैं, जो सतह पर सपाट होते हैं, और कपड़े के दोनों ओर समरूपता दिखाते हैं। यह कशीदा रेशम के धागों से विविध रंगों और शेडों में किया जाता है, ताकि डिज़ाइन प्राकृतिक दिखाई दे।

> बुनाई के लिए प्रयुक्त ट्विल टेपस्ट्री तकनीक में अक्सर छोटे-मोटे सुधारों तथा परिवर्तनों की ज़रूरत पड़ती है। इसे बुनाई के पैटर्न को दोहरा कर कशीदे की तरह किया जाता था, इसलिए इसे रफ़ू कहते थे। कश्मीर में कशीदाकारों को अब भी रफ़ूगर कहा जाता है।

जलकदोज़ी चेन स्टिच की कशीदाकारी है जो *आरी* द्वारा किया जाता है – आरी एक ऐसा हुक है जो मोचियों द्वारा प्रयोग किया जाता है। शुरू में यह मुख्यत: *नमदों* पर किया जाता था, परंतु अब *शाल* सहित हर तरह के कपड़े पर किया जाने लगा है। अब तक चर्चा किए गए कशीदों से भिन्न, कश्मीर का कशीदा एक वाणिज्यिक गतिविधि है, जो पुरुषों द्वारा की जाती है और इस कारण क्रेताओं की माँग को पूरा करती है।

चिकनकारी

उत्तर प्रदेश की *चिकनकारी* वह कशीदा है, जिसका वाणिज्यीकरण बहुत आरंभिक अवस्था में हो गया था। यह काम मुख्यत: महिलाओं द्वारा किया जाता है, परंतु मास्टर शिल्पकार और व्यापार के आयोजक अधिकतम पुरुष होते हैं। लखनऊ को इसका मुख्य केंद्र माना जाता है। शुरू में यह सफ़ेद कपड़े पर सफ़ेद धागे से किया जाता था। इसमें पैदा होने वाले मुख्य प्रभाव हैं – कपड़े की उल्टी ओर से किए गए कशीदे का कार्य, कशीदे के द्वारा कपड़े के धागों को कस कर जाल की तरह बनाई गई जमीन, और चावल या बाजरे के दानों से मिलते-जुलते गाँठ वाले स्टिच द्वारा कपड़े की सीधे ओर उभरे हुए पैटर्न। पिछले कुछ वर्षों से डिज़ाइनों में ज़री के धागों, छोटे मनकों और चमकीले सितारों का भी समावेश किया जाने लगा है। क्योंकि यह एक वाणिज्यिक गतिविधि है, अत: फ़ैशन के साथ डिज़ाइनों तथा शैलियों में परिवर्तन होता रहता है।

गुजरात के कशीदे की बहुत समृद्ध परंपरा है

यह मूलत: खानाबदोश जनजातियों का प्रदेश रहा है, जो विभिन्न संस्कृतियों के डिज़ाइनों तथा तकनीकों के सम्मिश्रण के लिए प्रख्यात है। यहाँ कशीदे का प्रयोग जीवन के सभी पहलुओं के लिए किया जाता है; तोरण या पच्चीपट्टीयों के साथ द्वारों की सजावट और *चकलों* या *चंदोवों* के साथ दीवारों की तथा गणेश स्थापना (खानाबदोश जीवन शैली में ये सभी महत्वपूर्ण हैं), विभिन्न जनजातियों की विशिष्ट शैलियों में पुरुषों, महिलाओं तथा बच्चों की पोशाक, पशुओं, घोड़ों, हाथियों के लिए आवरण भी बनाए जाते हैं। अनेक कशीदों को जनजातियों के नाम से जाना जाता है – *महाजन, राबरी, मोचीभारत, कन्बीभारत, और सिंधी।* प्रयोग किए जाने वाले अधिकांश रंग चटकीले और शोख होते हैं।

गुजरात में **ऐप्लीक काम** की अपनी ही शैली है। यह एक पैच वर्क है, जिसमें विभिन्न डिज़ाइनों वाले कपड़ों के टुकड़े अलग-अलग आकारों तथा आकृतियों में काटे जाते हैं और प्लेन पृष्ठभूमि पर सिल दिए जाते हैं। इसका प्रयोग अधिकतर घरेलू वस्तुओं के लिए किया जाता है।

सौराष्ट्र और *कच्छ* का **मनके का काम** भी एक महत्वपूर्ण कला है। यह कशीदा नहीं है, बल्कि बर्तनों, लटकनों, बटुओं आदि के लिए आवरण बनाने हेतु धागों के एक जाल के द्वारा भिन्न-भिन्न रंगों के मनकों का अंतर्ग्रथन है।

गुजरात तथा राजस्थान की सीमा में निकटता है। राजस्थान में भी जनजातीय आबादी है। अत: उनका कशीदा समान शैली का है। प्रयुक्त रंगों तथा मोटिफों में भिन्नता जनजातियों के बीच के फर्क और उन अवसरों के अनुसार होता है, जिनके लिए उन्हें बनाया गया है।

'चंबा रुमाल'

हिमाचल प्रदेश में चंबा के पूर्व पहाड़ी राज्य के 'चंबा रुमाल' मुख्यत: उपहारों की ट्रे को ढकने के लिए बनाए जाते थे, जब वे प्रतिष्ठित व्यक्तियों या विशेष अतिथियों को प्रस्तुत किए जाते थे। उन पर *पहाड़ी* चित्रकारी जैसे पौराणिक दृश्य होते थे; बहिर्रेखा में रनिंग स्टिच का प्रयोग किया जाता था और भराई में डार्न स्टिच का। उत्तम रूप से, कपड़े के दोनों ओर वही दृश्य दिखाई देते थे।

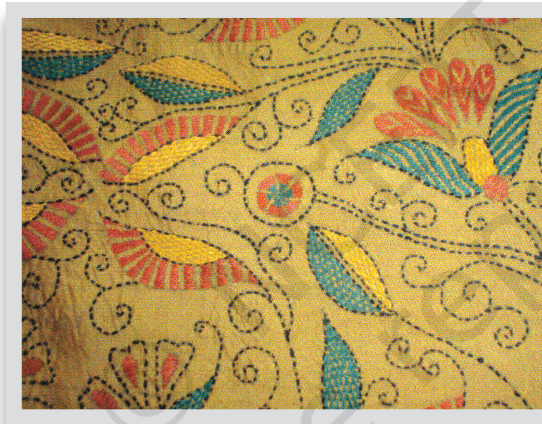
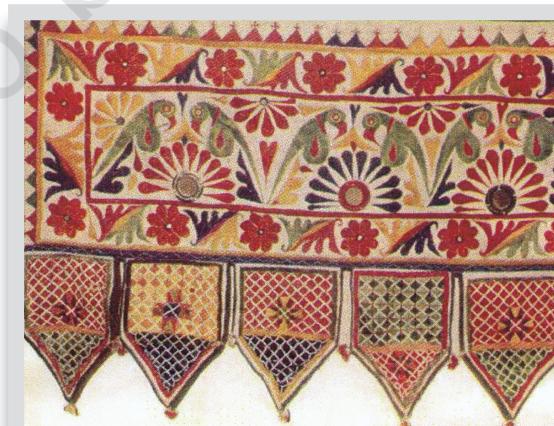
कासूती कढ़ाई

चिकनकारी कढ़ाई

कनिठा कढ़ाई

चिकनकारी

चकला

तोरण

10ङ.6 निष्कर्ष

भारत में सुंदर-सुंदर वस्त्र मिलते हैं, जिन्हें उनके सौंदर्य तथा दस्तकारी के लिए विश्व भर में मान्यता मिली है। बार-बार और लगातार हमलों, प्रवसन, राजनीतिक उथल-पुथल और अन्य उतार-चढ़ाव के फलस्वरूप संश्लेषण हुआ, जिसने भारत के वस्त्र शिल्प को समृद्ध किया। भारत में प्रचलित कला के समसामयिक रूप की समृद्धि और विविधता का श्रेय बहुत हद तक इसकी मिट्टी पर असंख्य सांस्कृतिक वंशों के सह-अस्तित्व को जाता है।

भारत में विशिष्ट भौगोलिक प्रदेशों की, कपड़ा उत्पादन के साथ जुड़ी हुई युगों पुरानी परंपराएँ हैं। यह विभिन्न रेशा-वर्गों के रूप में है – सूत, रेशम, ऊन और विभिन्न निर्माण प्रक्रियाओं के रूप में – कताई, बुनाई, रंगाई तथा छपाई और पृष्ठ अलंकरण प्रमुख हैं। बदलते हुए समय के साथ, उत्पादन केंद्रों ने रंग, डिज़ाइन तथा अलंकरण और विशिष्ट उत्पादों के लिए उनके उपयोग की दृष्टि से स्वयं अपने सिद्धांत बना लिए हैं। ऐसे अनेक केंद्र सामाजिक और आर्थिक जीवन में महत्वपूर्ण बने हुए हैं, न केवल धार्मिक एवं सामाजिक रीति-रिवाजों से संबंधित वस्तुओं के उत्पादन के लिए, बल्कि ऐसा वक्तव्य देने के उनके प्रयास के लिए भी जो समसामयिक प्रयोग में सही बैठता है। इस प्रकार वे उत्पाद विविधीकरण और पारंपरिक वस्त्रों के वैकल्पिक प्रयोग की ओर जाने का एक प्रयास कर रहे हैं। धीरे-धीरे ज़ोर भी ग्राहक-आधारित उत्पादों से हटकर थोक उत्पादन की ओर जा रहा है।

भारतीय वस्त्रों की लगभग सभी परंपराएँ बनी हुई हैं। नए डिज़ाइनों के विकास ने युगों पुरानी परंपराओं को केवल समृद्ध किया है। असंख्य सरकारी तथा गैर-सरकारी संगठन और अनेक शैक्षिक संस्थाएँ मिल कर वस्त्र परंपराओं को संरक्षित तथा पुनरुज्जीवित कर रही हैं और समसामयिक बना रही हैं।

मुख्य शब्द

ब्रोकेड, *मलमल, जामदानी, किनख्वाब,* शाल, टेपस्ट्री, टाई एंड डाई, *इकत, पटोला,* कशीदाकारी, *फुलकारी, कशीदा, चिकनकारी।*

■ समीक्षात्मक प्रश्न

1. भारतीय वस्त्र कला की प्राचीनता के बारे में जानकारी किन ऐतिहासिक स्रोतों से मिल सकती है?
2. सूत उत्पादन के वे दो पहलू कौन-से हैं जिन्होंने भारतीय कपड़ों को विश्वविख्यात बना दिया?
3. रेशम ब्रोकेड बुनाई से संबंधित कुछ क्षेत्रों के नाम बताइए। प्रत्येक के विशेष लक्षण क्या हैं?
4. भारतीयों को 'संसार का सर्वोत्तम रंगरेज़' क्यों कहा जाता था?
5. निम्नलिखित शब्दों के साथ आप किसको जोड़ते हैं – *फुलकारी, कसूती, कशीदा, कान्था* और *चिकनकारी।*

■ प्रायोगिक कार्य 11

भारत की वस्त्र परंपराएँ

थीम आस-पास के क्षेत्रों में पारंपरिक वस्त्र कला/हस्तशिल्प का प्रलेखन
अभ्यास एक फ़ोल्डर या केटलॉग बनाएँ, जिसमें किसी एक चुने गए क्षेत्र की पारम्परिक वस्त्र परंपराएँ और हस्तशिल्प की सूचना और चित्र हों।

प्रयोग का उद्देश्य – भारतीय हस्तशिल्प और इसके लाखों दस्तकार पारंपरिक ज्ञान और स्वदेशी प्रौद्योगिकियों के विशाल और महत्वपूर्ण संसाधन हैं। इससे छात्राओं को भारत की हस्तशिल्प परंपरा समझने और उसके महत्त्व को समझने में सहायता मिलेगी। वे संगत जानकारी जमा कर सकेंगे तथा वस्त्र परंपराओं में अपने रचनात्मक कौशल विकसित कर सकेंगे। यह ग्रामीण और शहरी युवा वर्ग को आपस में जोड़ने का भी एक माध्यम है।

प्रयोग की क्रियाविधि – आस-पास के किसी हस्तशिल्प मेले या प्रदर्शनी या संग्रहालय में जाकर उद्‌भव/इतिहास, कपड़ा, तकनीक, रंग, डिज़ाइन और चुने गए हस्तशिल्प के उत्पादों के संदर्भ में किसी चुनी गई वस्त्र परंपरा दस्तकारी पर जानकारी एकत्रित करें। इसे एक फ़ोल्डर या केटलॉग के रूप में प्रस्तुत करें।

यह दस्तकारी किसी एक या अनेक कपड़ा उत्पादन प्रक्रियाओं – कातना, बुनना, रंगना, छपाई या कढ़ाई के साथ जुड़ी हो सकती है।